E4



● SERIAL NUMBER ● SERIENNUMMER
● NUMERO DE SERIE ● NÚMERO DE SERIE
● NUMERO DI SERIE ● SERIENUMMER
● SERIENNUMMER ● SARJANUMERO

www.tunturi.com

TUNTURI®

THE MOTOR – *it's you.*

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Read this guide through carefully before assembling, using or servicing your fitness equipment. Please keep the guide somewhere safe; it will provide you now and in the future with the information you need to use and maintain your equipment. Always follow these instructions with care. The equipment has been designed for home use. The Tunturi warranty applies only to faults and malfunctions in home use (24 months). Please note that the warranty does not cover damage due to shipping or negligence of adjustment or maintenance instructions described in this manual.

NOTE ABOUT YOUR HEALTH

• Before you start any training, consult a physician to check your state of health.
• If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms while exercising, stop your workout at once and consult a physician.
• To avoid muscular pain and strain, begin each workout by warming up and end it by cooling down (slow pedaling at low resistance). Don't forget to stretch at the end of the workout.

NOTE ABOUT THE EXERCISING ENVIRONMENT

• The equipment is not to be used outdoors.
• Place the equipment on a firm, level surface. Place the equipment on a protective base to avoid any damages to the floor beneath the equipment.
• Make sure that the exercising environment has adequate ventilation. To avoid catching cold, do not exercise in a draughty place.
• In training, the equipment tolerates an environment measuring +10°C to +35°C. The equipment can be stored in temperatures ranging between -15°C and +40°C. Air humidity in the training or storage environment must never exceed 90 %.

NOTE ABOUT USING THE EQUIPMENT

• If children are allowed to use the equipment, they should be supervised and taught to use the equipment properly, keeping in mind the child's physical and mental development and their personality.
• Before you start using the equipment, make sure that it functions correctly in every way. Do not use a faulty equipment.
• Press the keys with the tip of the finger; your nails may damage the key membrane.
• Never lean on the interface.
• Never remove the side covers. Do not step on the frame casing.
• Only one person may use the equipment at a time.
• Hold the handlebar for support when getting on or off the equipment.
• Wear appropriate clothing and shoes when exercising.
• Protect the meter from sunlight and always dry the surface of the meter if there are any drops of sweat on it.
• The equipment must not be used by persons weighing over 135 kg.
• Make sure the equipment is unplugged before carrying out any assembly or maintenance procedures.
• Do not attempt any servicing or adjustments other than those described in this guide. Everything else must be left to someone familiar with the maintenance of electromechanical equipments and authorised under the laws of the country in question to carry out maintenance and repair work.
• This product must be grounded. If it should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.

DANGER:

Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product - if it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.

SAVE THIS INSTRUCTION MANUAL

WELCOME TO THE WORLD OF TUNTURI EXERCISING!

Your choice shows that you really want to invest in your well being and condition; it also shows you really value high quality and style. With Tunturi Fitness Equipment, you've chosen a high quality, safe and motivating product as your training partner. Whatever your goal in training, we are certain this is the training equipment to get you there. You'll find information about using your exercise equipment and what makes for efficient training at Tunturi's website at **WWW.TUNTURI.COM.**

ASSEMBLY

Start by unpacking the equipment and check that you have the following parts:

1. Frame
2. Rear support
3. Plastic covers for front support (2)
4. Handlebar / meter
5. Transformer
6. Assembly kit (contents marked with in the spare part list): keep the assembly tools, as you may need them e.g. for adjusting the equipment.

If necessary, please contact your dealer with the model, equipment serial no. and spare part no. of the missing part. You'll find a spare part list at the back of this guide. The packaging includes a silicate bag for absorbing moisture during storage and transportation. Please dispose of the bag once you have unpacked the equipment. The directions left, right, front and back are defined as seen from the exercising position.

SUPPORTS

Place the rear support under the frame and fasten it with two hex screws and washers. Tilt the cycle back so that it rests on the rear support and seat. Push the plastic covers into place at the ends of the front support. Turn the cycle back to upright position.





HANDLEBAR

Expose the wire coming from the frame tube by unwrapping the tape that covers it, and then connect it to the counterpart in the handlebar support tube. Ensure that the joint is securely locked by gently pulling the wire. Thread the wire carefully inside the frame tube and push the handlebar support tube into place inside the frame tube, so that the fastening screws are on the front of the tube.

NOTE! Use the enclosed Allen key to tighten both fastening screws through the holes in the tube. Tighten the fastening screws by turning them counter-clockwise.





TRANSFORMER

Before connecting the equipment to a power source,make sure that local voltage matches that indicated on the type plate:the equipment operates at either 230 V or 115 V (North American version). Plug the socket of the transformer cord into the connector just above the rear support, and the transformer into the wall socket.

NOTE! The equipment must be connected to a grounded wall socket. Do not use extension wires when connecting the equipment to the power source. Make sure the transformer cord does not run underneath the equipment.

DANGER: Always switch off the power and unplug this appliance from the electrical outlet immediately after using.

WARNING: To reduce the risk of burns, fire, electric shock, or injury to persons:
1) An appliance should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, and before carrying out any maintenance or repair procedures.
2) Do not operate under blanket or other combustive material. Excessive heating can occur and cause fire, electric shock, or injury to persons.

ADJUSTMENTS

SEAT HEIGHT

The seat height should be set so that the arch of the foot reaches the pedal with the leg almost straight and the pedal at its lowest point. To raise or lower the seat: First turn the locking knob one turn counter-clockwise. Then pull the locking knob outwards, so that the seat tube can be moved freely up and down. Once the height is right, let go of the knob and the seat locks into place. Turn the locking knob clockwise to tighten.

NOTE! Always make sure that the locking knob is properly fastened before starting to exercise!

The scale on the seat tube helps you remember the seat height that suits you best. The seat can be inclined forward or backward by turning the green adjustment ring below the saddle. The seat inclines forward when the ring is turned counter-clockwise, and back when the ring is turned clockwise. A correctly inclined seat enhances your training comfort. Do not try to adjust seat inclination when you're sitting on the seat - the ring won't turn.

HANDLEBAR

Loosen the gray knob in front of the handlebar and adjust the handlebar position until your training position feels comfortable. Tighten the gray knob carefully.

PEDALS

Select strap tightness, set the appropriate strap hole on the retainer from below and pull forcibly upward. Especially when the equipment is new, the strap fastening may seem relatively tight.

EXERCISING WITH TUNTURI

When you've not exercised for a long time, you should have your condition checked and consult a doctor, if you are over 40, your physical condition is poor, you suffer from a chronic illness or have health problems, or you have injuries to or problems in your muscles. For endurance exercising, it's good to exercise at least 3 times a week, but remember for your health that once a week is better than not at all. The effects of exercising will show after just a few weeks. If you're very unfit, start with a 20 minute workout. Once your condition improves, you can train for 30-60 minutes depending on your goal.

EXERCISE LEVEL

The best training to improve your general fitness is properly efficient, not too heavy and not too easy. It's good to sweat while working out, but important still to be able to talk comfortably. This type of exercise is called aerobic or endurance exercise and your body produces the required energy by burning body fat with the aid of oxygen. This in turn leads to a reduction in fat tissue. No matter what your goal, you'll get the best results by training at the right level of effort, and the best measure is your own heart rate. First find your maximum heart rate i.e. where the rate doesn't increase with added effort. If you don't know your maximum heart rate, please use the following formula as a guide:

208 - 0,7 X AGE

This is an average value and the maximum varies from person to person. The maximum heart-rate diminishes on average by one point per year. If you belong to one of the risk groups mentioned earlier, ask a doctor to measure your maximum heart rate for you. We have defined three different heart-rate zones to help you with targeted training.

Beginner ● 50-60 % of maximum heart rate
Also suitable for weight-watchers, convalescents and those who haven't exercised for a long time. Three sessions a week of at least a half-hour each is recommended. Regular exercise considerably improves beginners' respiratory and circulatory performance and you will quickly feel your improvement.

Trainer ● 60-70 % of maximum heart rate
Perfect for improving and maintaining fitness. Even reasonable effort develops the heart and lungs effectively, training for a minimum of 30 minutes at least three times a week. To improve your condition still further, increase either frequency or effort, but not both at the same time!

Active trainer ● 70-80 % of maximum heart rate
Exercise at this level suits only the fittest and presupposes long-endurance workouts.

Rest is as important as exercise in a fitness program. If you for instance exercise conscientiously for three weeks, it's good to make the following week a little lighter.

MEASURING HEART RATE

Pulse is measured by sensors in the handlebars. Pulse is measured when the user of E4 is touching both sensors simultaneously. Reliable pulse measurement requires that the skin is constantly touching the sensors and that the skin is slightly moist. Too dry or too moist skin weakens the reliability of hand pulse measurement.

The E4 meter has a heart rate receiver compatible with Polar equipment, so you can also use Polar uncoded heart rate transmitter belts for heart rate measurement. The transmitter belt may be purchased as an accessory.

TELEMETRIC HEART RATE MEASUREMENT

If you want to measure your heart rate this way during your workout, moisten the grooved electrodes on the transmitter belt with saliva or water. Fasten the transmitter just below the chest with the elastic belt, firmly enough so that the electrodes remain in contact with the skin while pedaling, but not so tight that normal breathing is prevented. If you wear the transmitter and belt over a light shirt, moisten the shirt slightly at the points where the electrodes touch the shirt. The transmitter automatically transmits the heart-rate reading to the meter up to a distance of about 1 meter. The heart-rate value is displayed in the meter. Follow your heart rate during the training.

REMARKS ON TELEMETRIC MEASUREMENT

If the electrode surfaces are not moist, the heart rate reading will not appear on the display. If the electrodes are dry, they must be moistened again. Allow the electrodes to warm up properly to ensure accurate heart-rate measurement. If there are several telemetric heart rate measurement equipments next to each other, the distance between them should be at least 1.5 m. Similarly, if there is only one receiver and several transmitters in use, only one person with a transmitter should be within transmission range. The transmitter is switched to an active state only when it is being used for measurement. Sweat and other moisture can, however, keep the transmitter in an active state and waste battery energy. Therefore it is important to dry the electrodes carefully after use.

When selecting training attire, please note that some fibers used in clothes (e.g. polyester, polyamide) create static electricity, which may prevent reliable heart rate measurement.

Please note that a mobile phone, television and other electrical appliances form an electro-magnetic field around them, which will cause problems in heart rate measurement.

METER

KEYS AND DISPLAYS



1. MANUAL

Allows you to set your effort level with the arrow keys during the workout.

2. WATT CONTROL

This program allows you to preset your effort level (in watts), i.e. pedaling effort is independent of pedaling speed and remains exactly at the preset level. As the pedaling speed increases the resistance is reduced and vice versa. The set value can be changed also during the workout. The display shows the effort level and the changes in effort. You can choose the effort level to your liking with arrow keys.

3. PROGRAMS

This program contains ready-made training profiles. The program changes the effort / heart rate level during your workout. The display shows the profile and the changes.

4. TARGET HR
This program allows you to preset your pulse level, i.e. the resistance is regulated so that your pulse remains at the requested level. If the pulse tends to rise, resistance is reduced automatically and vice versa. The set value can be changed also during the workout.

5. RESET
Press for 2 seconds, resets all values.

6. ENTER
Approves set values and user parameters, activates Quick Start-mode after pressing RESET.

7. SCAN HOLD
The values displayed change at 6-second intervals. If you want to monitor any value for a longer period, press the SCAN HOLD key, and the display will be locked. When you want to view the changing values again, press the SCAN HOLD key to unlock.

8. ARROW KEYS
Used for setting values, increasing or decreasing resistance and selecting programs.

9. TIME / EFFORT (W)
This display alternates between elapsed time and effort in watts.

10. DISTANCE/RPM
This display alternates between distance in km and speed in revolutions per minute (RPM).

11. KCAL / HR
This display alternates between approximate energy consumption in kilocalories and heart rate. Since people's capacity to produce energy varies, the energy consumption display shows an approximation of the real consumption.

12. SELECTING UNIT
You can select the unit of weight to be displayed by the switch at the back of the meter housing. You can select either KG or LB.

13. TOTAL TRAINING COUNTER
Press both arrow keys simultaneously and the TIME window will present the total training time in hours and the DISTANCE window the total training distance in kilometers.

OPERATING THE METER

NOTE! Protect the meter from direct sunlight, as it may damage the liquid crystal display. Do not expose the meter to water or severe impacts, as these may also damage the meter.

The meter switches on automatically when the cycle is connected to the power source. The display gives out a short beep after which all the functions are at zero. If you do not press a key, or pedal for more than 5 minutes, the meter automatically switches off.

QUICK START

1. Switch on the meter or press ENTER after pressing the RESET key.
2. You can adjust the effort level (1-16) with the arrow keys, and the columns indicate the chosen effort level.
3. Begin your workout.

MANUAL

1. Select the manual function by pressing the MANUAL key after the meter has been switched on or after pressing the RESET key.
2. The TIME display will start to flash. Choose the desired duration of workout by using the arrow keys (10-90 minutes in steps of 5 minutes). Press ENTER. The equipment uses this value to calculate the duration of the different effort levels during the program.
3. Enter your weight by using the arrow keys (default value 70 kg in the DISTANCE window). The display reads KG . Press ENTER.
4. Begin your workout.
5. You can adjust the effort level (1-16) with the arrow keys, and the columns indicate the chosen effort level.

WATT CONTROL PROGRAM

Exercising within a certain effort range affects the system in different ways, just as exercising within a certain pulse range does. If you exercise at too low an effort level for your condition, you will not necessarily achieve the desired result even if you exercise regularly. The WATT CONTROL program enables training at a certain effort level, e.g. at 100 watts.

1. Select the WATT CONTROL program by pressing the WATT CONTROL key after the meter has been switched on or after pressing the RESET key.
2. The EFFORT display will start to flash. Set the desired effort value in watts (20-400 W in steps of 5 W, default 100 W) by using the arrow keys. Press ENTER.
3. The TIME display will start to flash. Choose the desired duration of workout by using the arrow keys (10-90 minutes in steps of 5 minutes). Press ENTER. The equipment uses this value to calculate the duration of the different effort levels during the

program.
4. Enter your weight by using the arrow keys (default value 70 kg in the DISTANCE window). The display reads KG . Press ENTER.
5. Begin your workout.
6. You can adjust the profile effort level with the arrow keys, and the columns in the display indicate the chosen effort level.

PROGRAMS

This program contains ready-made training profiles. The program changes the effort / heart rate level during your workout. The display shows the profile and the changes.

1. Press PROGRAMS after the meter has been switched on or after pressing RESET.
2. Select desired the program (P1-P8) with the arrow keys. Programs P1-P4 are watt control programs, P5-P8 are HRC profiles. Press ENTER.
3. The TIME display will start to flash. Choose the desired duration of workout by using the arrow keys (10-180 minutes in steps of 5 minutes, default 20 minutes). Press ENTER. The equipment uses this value to calculate the duration of the different effort levels during the program.
4. Enter your weight by using the arrow keys (default value 70 kg in the DISTANCE window). The display reads KG . Press ENTER.
5. Begin your workout. If the set effort / heart rate value seems too strenuous or easy, change the value by using the arrow keys. The display shows the present effort / heart rate level.

TARGET HR PROGRAM

The TARGET HR program enables training at the requested heart rate level. The program requires measurement of heart rate.

1. Select the TARGET HR program by pressing TARGET HR after the meter has been switched on or after pressing RESET.
2. The HR display will start to flash. Set the desired heart rate value (default 110 bpm) by using the arrow keys. Press ENTER. **NOTE!** The preset value can be changed during the training.
3. The TIME display will start to flash. Choose the desired duration of workout by using the arrow keys (10-90 minutes in steps of 5 minutes). Press ENTER. The equipment uses this value to calculate the duration of the different effort levels during the program.
4. Enter your weight by using the arrow keys (default value 70 kg in the DISTANCE window). The display reads KG . Press ENTER.
5. Begin your workout. If the set heart rate value seems too strenuous or easy, change the heart rate value by using the arrow keys. The display shows the present heart rate level.

Follow your heart-rate during the training and especially the HR-light, the heart rate indicator. The light should flash in time with your heartbeat. If the indicator begins to function in a disturbing fashion (e.g. additional beats or abnormal fluctuations), the pulse measurement is not functioning properly. Stop your workout at once and make sure that you have followed all the instructions described in this manual about heart rate measurement.

PAUSE

The values in a workout that has been interrupted are saved in the memory of the user interface for 5 minutes, after which they are reset. You can restart the interrupted exercise by pedaling within 5 minutes.

TRANSPORT AND STORAGE

Please follow these instructions when carrying and moving the cycle about, because lifting it incorrectly may strain your back or risk other accidents:

NOTE! Always switch the power off and unplug the power cord before you start moving the equipment around!

Stand behind the equipment. Grip the seat with one hand and the handlebar with the other, and set your foot on the rear support. Tilt the equipment so that it rests on its transport wheels. Wheel the equipment to move it, on these transport wheels. Lower the equipment while holding on to the handlebar and remain behind the equipment all the time.

To prevent the equipment malfunctioning, store in a dry place with as little temperature variation as possible and protected from dust.

MAINTENANCE

The equipment requires very little maintenance. Check, however, from time-to-time that all screws and nuts are tight.

- After exercising, clean the equipment with a soft, absorbent cloth. Do not use solvents. Sweat may cause corrosion: we recommend therefore that you protect all metal surfaces outside the plastic covers with teflon or car wax.
- Never remove the equipment's protective casing.
- The magnetic brake forms a magnetic field that may damage the mechanism of a watch, or the magnetic identification strip on a credit or cash

card, should they come into immediate contact with the magnets. Never attempt to detach or remove the magnetic brake!

● The magnetic brake is based on magnetic resistance; resistance level is electronically measured and shown as watt reading on the display. Due to the measurement system, your Tunturi ergometer need not be re-calibrated when assembled, serviced and used according to this Owner's Manual.

● If the equipment is not used for a period of time, the transmission belt may become temporarily distorted. This can lead to a sensation of slightly uneven pedaling. However, after a few minutes of use the effect disappears as the belt returns to its original form.

NOTE! If the equipment does not function properly during use, contact your Tunturi dealer immediately. Always give the model and serial number of your equipment. Please state also the nature of the problem, conditions of use and purchase date. Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual components may occur in the equipment. In most cases it's unnecessary to take the whole equipment in for repair, as it's usually sufficient to replace the defective part.

DIMENSIONS

Length.........................	96 cm
Width	59 cm
Height.........................	124 cm
Weight	35 kg

Due to our continuous policy of product development, Tunturi reserves the right to change specifications without notice.

NOTE! The instructions must be followed carefully in the assembly, use and maintenance of your equipment. The warranty does not cover damage due to negligence of the assembly, adjustment and maintenance instructions described herein. Changes or modifications not expressly approved by Tunturi Oy Ltd will void the user's authority to operate the equipment!

We wish you many enjoyable trainings with your new Tunturi training partner!

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Handbuch ist ein wesentlicher Bestandteil Ihrer Trainingsausrüstung. Lesen Sie dieses Handbuch bitte sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Trainingsgerät montieren, mit ihm trainieren oder es warten. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch; es wird Sie jetzt und zukünftig darüber informieren, wie Sie Ihr Gerät benutzen und warten. Befolgen Sie diese Anweisungen immer sorgfältig. Ihr neuer Heimtrainer von Tunturi wurde für das Heimtraining entwickelt. Die Garantie dieses Gerätes beträgt 24 Monate für das Heimtraining. Sowohl Tunturi, als auch seine nationalen Vertretungen übernehmen keine Haftung für Verletzungen oder Geräteschäden, die sich bei Dauereinsatz in gewerblichen Fitnesscentern, Sportvereinen und vergleichbaren Einrichtungen ergeben. Für Schäden, die durch Missachtung der beschriebenen Einstellungs- und Wartungsanweisungen entstehen, besteht kein Garantie-Anspruch!

- Vor Beginn eines Trainingsprogrammes einen Arzt konsultieren.
- Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen anomalen Symptomen sollte das Training sofort abgebrochen und unverzüglich ein Arzt aufgesucht werden.
- Dieses Gerät hat ein geschwindigkeitsabhängige s Bremssystem, d.h. je schneller Sie schreiten, desto höher ist die Belastung.
- Aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder können Situationen und Verhaltensweisen entstehen, für die das Trainingsgerät weder gebaut noch abgesichert ist und die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschliessen.Wenn Sie dennoch Kinder an das Trainingsgerät lassen, müssen Sie deshalb deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen, sie gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen.
- Das Gerät sollte grundsätzlich nur von einer Person benutzt werden.
- Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich.
- Das Gerät daft nur in Innenräumen benutzt werden.
- Das Gerät auf möglichst ebenen Untergrund stellen.
- Stützen Sie sich nie gegen das Benutzerinterface ab!
- Bedienen Sie die Tasten mit der Fingerkuppe. Ein Fingernagel kann die Membrane der Tasten beschädigen.
- Das Gerät nie ohne die seitlichen Abdeckungen benutzen.
- Dieses Gerät ist nicht für den Einsatz in Feuchträumen (Sauna, Schwimmbad) vorgesehen.
- Beim Training muss die Umgebungstemperatur zwischen +10°C und +35°C liegen. Zur Aufbewahrung kann das Gerät bei Temperaturen zwischen -15°C und +40°C gelagert werden. Die Luftfeuchtigkeit darf nie 90 % überschreiten.
- Vor Beginn des Trainings sicherstellen, dass das Gerät völlig intakt ist. Auf keinen Fall mit einem fehlerhaften Gerät trainieren.
- Zum Auf-und Absteigen am Lenker abstützen. Nicht auf das Gehäuse treten.
- Zur Benutzung des Gerätes stets angemessene Kleidung und Schuhwerk tragen.
- Nie die Hände in die Nähe von beweglichen Teilen bringen.
- Zur Vermeidung von Muskelkater Auf- und Abwärmtraining nicht vergessen.
- Keine anderen als die in dieser Betriebsanleitung beschriebenen Wartungsmassnahmen und Einstellungen vornehmen. Die angegebenen Wartungsanweisungen sind einzuhalten.
- Das Gerät darf nicht von Personen benutzt werden, deren Gewicht über 135 KG liegt.

HERZLICH WILLKOMMEN IN DER WELT DES TRAINIERENS MIT TUNTURI!

Durch Ihren Kauf haben Sie bewiesen, dass Ihnen Ihre Gesundheit und Ihre Kondition viel wert sind; auch haben Sie gezeigt, dass Sie Qualität zu schätzen wissen. Mit einem Tunturi-Fitnessgerät haben Sie sich für ein hochwertiges, sicheres und motivierendes Produkt als Trainingspartner entschieden. Welches Ziel Sie auch immer mit Ihrem Training verfolgen, wir sind sicher, dass Sie es mit diesem Fitnessgerät erreichen. Hinweise zu Ihrem Trainingsgerät und zum effektiven Training damit finden Sie auf der Internetseite von Tunturi **WWW.TUNTURI.COM.**

MONTAGE

Prüfen Sie, dass folgende Teile enthalten sind:

1. Rahmen
2. Hinteres Standprofil
3. Kunststoffaufsätze für das vordere Standprofil (2)
4. Lenkerrohr / Cockpit
5. Transformator
6. Montageset (der Inhalt steht mit * auf der

Ersatzteilliste): bewahren Sie die Montageteile sorgfältig auf, denn Sie können sie später u.a. zur Justierung benötigen.

Eine Ersatzteilliste finden Sie auf der Rückseite dieses Handbuches. In Problemfällen wenden Sie sich bitte mit der Typenbezeichnung und der Serienummer des Gerätes an Ihren Händler. Die Verpackung enthält eine Tüte mit Silikat, die die Feuchtigkeit während der Lagerung und des Transportes aufnimmt. Bitte entsorgen Sie diese Tüte, wenn Sie das Gerät ausgepackt haben.
Die Richtungsangaben links, rechts, vorne und hinten sind aus der Sicht in der Traininsgsposition abgeleitet.

STANDPROFILE

Plazieren Sie das hintere Standprofil unter dem hinteren Teil des Rahmens. Befestigen Sie dieses mit zwei Sechskant-Schrauben und Unterlegschleiben. Neigen Sie das Gerät nach hinten auf das hintere Standprofil und den Sattel und schieben Sie die Kunststoffaufsätze auf die Enden des vorderen Standprofils. Stellen Sie das Gerät wieder auf seine Standprofile.





LENKERROHR

Legen Sie das Kabel, das vom Rahmen herführt, frei, indem Sie das Klebeband entfernen, und verbinden Sie es mit dem Kabel vom Lenkerrohr. Prüfen Sie durch leichtes Ziehen am Kabelanschluss, ob das Messkabel auch ordnungsgemäss angeschlossen ist. Führen Sie das angeschlossene Kabel sorgfältig in das Rahmenprofil ein und stecken Sie das Anschlussrohr so in den Rahmen ein, dass die Köpfe der Befestigungsschrauben nach vorne weisen.

BITTE BEACHTEN! Ziehen Sie die Befestigungsschrauben des Anschlussrohres entgegen dem Uhrzeigersinn fest, indem Sie den Sechskantschlüssel durch die Öffnung im Anschlussrohr der Handstütze führen und die Befestigungsschrauben anziehen. Entfernen Sie die Schutzfolie vom Display.





NETZANSCHLUSS

Verbinden Sie das Transformatorkabel an die Buchse oberhalb des hinteren Standprofils an. Schliessen Sie den Transformator mit einer Steckdose. Nach Beendigung Ihres Trainings trennen Sie das Gerät bitte immer vom Netz.Vergewissern Sie sich, dass das Gerät nicht auf dem Kabel steht!

EINSTELLUNGEN

SITZHÖHE

Sie haben die richtige Sitzhöhe eingestellt, wenn Ihre Ferse das Pedal berührt und das Bein dabei durchgestreckt ist. Das Pedal befindet sich dann auf seinem tiefsten Punkt. Höher- oder Tieferstellen des Sitzes: Drehen Sie das Handrad unterhalb des Sattelrohres zuerst um eine Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn. Danach ziehen Sie das Handrad nach aussen, so dass sich das Sattelrohr frei nach oben und unten bewegen lässt. Wenn die Höhe richtig eingestellt ist, lassen Sie das Handrad los und der Sitz ist fixiert. Drehen Sie das Handrad im Uhrzeigersinn, bis er fest sitzt.

BITTE BEACHTEN: Vergewissern Sie sich, dass das Handrad fest angezogen ist, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Die Skala auf dem Sattelrohr hilft Ihnen, die für Sie passende Sitzhöhe zu wählen. Die Neigung des Sitzes kann nach vorne und hinten verstellt werden, indem Sie den grünen Einstellungsring unterhalb des Sattels drehen. Der Sitz neigt sich nach vorne, wenn der Ring gegen den Uhrzeigersinn gedreht wird, er neigt sich nach hinten, wenn der Ring im Uhrzeigersinn gedreht wird. Ein korrekt geneigter Sitz verbessert Ihren Trainingskomfort. Versuchen Sie nicht, die Sitzneigung einzustellen, wenn Sie auf dem Gerät sitzen - der Ring lässt sich dann nicht drehen.

LENKER

Lösen Sie das graue Handrad vorne am Lenker und verändern Sie die Lenkerposition, bis Sie eine angenehme Trainingsposition erreicht haben. Ziehen Sie das graue Handrad vorsichtig an.

PEDALE

Stellen Sie die Riemen Ihrem Bedarf entsprechend ein, befestigen Sie die Riemenlasche an der Befestigung an der Pedalunterseite, und ziehen Sie die Lasche kräftig nach oben. Besonders bei einem neuen Gerät kann der Schlaufenverschluss noch relativ starr sein.

TRAINIEREN MIT TUNTURI

Wenn Sie lange Zeit keinen Sport ausgeübt haben, sollten Sie sich von einem Arzt untersuchen lassen, falls Sie über 40 Jahre alt sind, Ihre körperliche Verfassung schlecht ist, an einer chronischen Krankheit leiden oder gesundheitliche Probleme haben oder Muskelprobleme oder -verletzungen haben. Wer an Herz- oder Kreislaufkrankheiten leidet, sollte seine körperliche Verfassung vor Beginn des Trainings untersuchen lassen. Ausdauertraining sollten Sie wenigstens dreimal pro Woche absolvieren. Aber: auch einmal pro Woche ist besser als keinmal. Die Auswirkungen des Trainings zeigen sich bereits nach wenigen Wochen. Wenn Sie keine gute Kondition haben, beginnen Sie mit 20minütigen Trainingseinheiten. Sobald sich Ihre Kondition verbessert, können Sie je nach Ihren Zielen 30-60 Minuten trainieren.

DAS TRAININGSNIVEAU

Am besten steigern Sie Ihre allgemeine Fitness durch ein Training mit mässiger Leistung - nicht zu stark und nicht zu schwach. Das Schwitzen während der Übungen tut gut, aber auf jeden Fall sollten Sie dabei bequem sprechen können. Diese Art von Training nennt man aerobes oder Ausdauertraining. Dabei bezieht Ihr Körper die benötigte Energie, indem er mit Unterstützung von Sauerstoff Körperfett verbrennt. Das wiederum führt zu einer Reduzierung des Fettgewebes. Egal, welches Ziel Sie erreichen wollen, die besten Resultate erhalten Sie mit einem Training auf dem richtigen Leistungsniveau, und das beste Mass ist dabei Ihre eigene Herzfrequenz. Ermitteln Sie zuerst Ihre maximale Herzfrequenz. Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz nicht kennen, orientieren Sie sich an der nachfolgenden Formel:

208 - 0,7 X ALTER

Das sind Durchschnittswerte, das Maximum unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Die maximale Herzfrequenz verringert sich pro Jahr durchschnittlich um einen Punkt. Wenn Sie zu einer der bereits genannten Risikogruppen zählen, bitten Sie einen Arzt, Ihre maximale Herzfrequenz festzustellen. Wir haben drei Herzfrequenzbereiche definiert, die Sie bei Ihrem zielgerichteten Training unterstützen.

Anfänger ● 50-60 % der maximalen Herzfrequenz
Sie ist ausserdem für Übergewichtige und Rekonvaleszenten geeignet, sowie für diejenigen, die seit langem nicht mehr trainiert haben. Drei Trainingseinheiten pro Woche von jeweils einer halben Stunde Dauer sind angemessen. Regelmässiges Training verbessert die Leistungsfähigkeit der Atmungs- und Kreislauforgane eines Anfängers ganz entscheidend und schon bald werden Sie die Verbesserung spüren.

Fortgeschrittene ● 60-70 % der maximalen Herzfrequenz
Perfekt geeignet zur Verbesserung und Erhaltung der Fitness. Damit stärken Sie Ihr Herz und Ihre Lungen mehr, als auf dem Anfänger-niveau. Wir empfehlen mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche mit jeweils mindestens 30 Minuten. Wenn Sie Ihr Fitnessniveau noch weiter erhöhen möchten, trainieren Sie häufiger oder intensiver, aber nicht beides zugleich.

Aktive Sportler ● 70-80 % der maximalen Herzfrequenz
Das Training auf diesem Niveau ist nur für durchtrainierte Sportler geeignet und setzt ein Langzeit-Ausdauertraining voraus.

Pausen sind so wichtig wie die Übungen eines Fitnessprogrammes. Wenn Sie beispielsweise drei Wochen lang gewissenhaft trainiert haben, sollten Sie in der nachfolgenden vierten Woche ein wenig kürzer treten.

HERZFREQUENZSMESSUNG

Die Pulsmessung erfolgt über Sensoren in den Handstützen, die den Puls immer dann messen, wenn Sie beide Sensoren gleichzeitig berühren. Eine verlässliche Pulsmessung setzt voraus, dass die Haut etwas feucht und ständig in Kontakt mit den Sensoren ist. Eine zu trockene oder zu feuchte Haut beeinträchtigt die Funktion der Pulsmessung an der Hand.

Das Messgerät vom Trainingsgerät E4 hat einen mit Geräten von Polar kompatiblen Herzfrequenzempfänger, so dass Sie zur Herzfrequenzmessung auch nicht kodierte Messgurte von Polar (Zusatzausrüstung) verwenden können.

DRAHTLOSE HERZFREQUENZMESSUNG

Als zuverlässigste Art der Herzfrequenzmessung hat sich die drahtlose Herzfrequenzabnahme erwiesen, bei der die Herzschläge mit einem Elektrodengurt von der Brust abgenommen werden. Vom Gurt werden die Impulse danach über ein elektromagnetisches Feld an den Empfänger in der Elektronikanzeige übertragen. Zur drahtlosen Herzfrequenzmessung während des Trainings die gegen die Haut kommenden Elektroden am Elektrodengurt sorgfältig mit Wasser oder Speichel anfeuchten. Wird der Elektrodengurt über einem dünnen Hemd getragen, sind die gegen die Elektroden gerichteten Flächen ebenfalls zu befeuchten. Den Sender mit Hilfe des Gurtes fest unterhalb der Brustmuskulatur befestigen und darauf achten, dass der Gurt beim Training nicht verrutscht. Den Elektrodengurt jedoch nicht so festziehen, dass z. B. die Atmung erschwert wird. Der Sender kann den Pulswert bis zu einer Entfernung von zirka 1 m an den Empfänger übertragen. Der Herzfrequenzwert wird in der Anzeige angezeigt. Die Herzfrequenzwerte und besonders die kleine Leuchtdiode unterhalb der Herzfrequenzanzeige während des Trainings beobachten. Der Indikator sollte im Tempo der Herzfrequenz blinken.

Achten Sie bei Ihrer Trainingskleidung darauf, dass bestimmte für Kleidungsstücke verwendete Fasern (z.B. Polyester, Polyamid) statische elektrische Ladungen verursachen, die ein Hindernis für eine zuverlässige Herzfrequenzmessung sein können.

Beachten Sie auch, dass durch Handys, Fernsehgeräte und andere elektrische Geräte elektromagnetische Felder entstehen, die Probleme bei der Herzfrequenzmessung verursachen können.

COCKPIT

ANZEIGEN UND FUNKTIONEN



1. MANUAL

In der MANUAL-Betriebsart kann die Belastung durch Drücken der Pfeiltasten reduziert oder erhöht werden.

2. WATT CONTROL

Bei diesem Programm wird die Tretleistung unabhängig von der Tretgeschwindigkeit von der Steuerelektronik genau auf dem vorgegebenen Wert gehalten. Die Tretbelastung nimmt mit zunehmender Tretgeschwindigkeit ab und umgekehrt. Der vorgegebene Leistungswert kann auch während des Trainings noch verändert werden. Der Programmablauf und die dadurch verursachten Veränderungen können von der Anzeige abgelesen werden. Eine Pfeiltaste so oft drücken, bis die gewünschte Belastungsstufe angezeigt wird.

3. PROGRAMS

Die Form des Trainings, die in der Funktion PROGRAMS angeboten wird, basiert auf individuellen, einzelnen vorprogrammierten Trainingsprofilen, in denen die Anforderungen in einer im voraus festgelegten Weise schwanken. Die Tretbelastung kann auch während des Trainings verändert werden.

4. TARGET HR (PULS-KONSTANTE)

Bei diesem Programm wird die Trainingsbelastung abhängig vom Puls gesteuert. Beginnt der Puls zu steigen, reduziert der elektronische Steuermechanismus automatisch den Tretwiderstand und umgekehrt. Der eingegebene

Pulswert kann auch während des Trainings verändert werden.

5. RESET

Zum Zurücksetzen der Werte; 2 Sekunden drücken.

6. ENTER

Zum Bestätigen der eingegebenen Werte und der gewählten Funktionen, zur Aktivierung des Quick Start-Modus nach Drücken der RESET-Taste.

7. SCAN HOLD

Anzeige wechselt die Werte der Anzeigefenster im Abstand von 6 Sekunden. Wenn Sie einen bestimmten Wert länger betrachten wollen, drücken Sie die Taste SCAN HOLD, dann werden die Anzeigen arretiert. Wenn Sie dann wieder die wechselnden Anzeigen betrachten wollen, lösen Sie die Arretierung durch erneutes Drücken der Taste SCAN HOLD.

8. PFEILTASTEN

Zum Erhöhen und Reduzieren der Werte, des Widerstandes, und zum Wählen der Programme.

9. TIME / EFFORT (W) (ZEIT / LEISTUNG)

Diese Anzeige wechselt zwischen der vorgegebenen Trainingszeit und Leistung in Watt.

10. DISTANCE / RPM (STRECKE / UPM)

Diese Anzeige wechselt zwischen Trainingsstrecke in Kilometern und Tretgeschwindigkeit in Tretumdrehungen pro Minute.

11. KCAL / HR (ENERGIEVERBRAUCH / HERZFREQUENZ)

Diese Anzeige wechselt zwischen Energieverbrauch in Kilokalorien und Herzfrequenz. Da Menschen unterschiedliche Fähigkeiten haben, Energie zu produzieren, kann der Energieverbrauchswert nur ein Durchschnittswert sein.

12. WÄHLEN DER MASSEINHEIT

Die gewünschte Masseinheit kann mit dem Schalter am Boden des Cockpits gewählt werden. Sie können entweder KG oder LB wählen.

13. GESAMTWERTZÄHLER

Die Gesamtbetriebsstundenzahl (Zeitanzeige TIME) und die Gesamtstrecke (Trainingsstreckenan zeige DISTANCE) werden automatisch im Speicher des Cockpits festgehalten. Zum Abruf dieser Zahl gleichzeitig beide Pfeiltasten drücken.

BETRIEB DES COCKPITS

ACHTUNG! Um eine Beschädigung der Flüssigkristallanzeige zu vermeiden, das Gerät vor direkter Sonneneinstrahlung sowie vor starken Stössen und Schlägen schützen. Sicherstellen, dass die Elektronikanzeige nicht mit Wasser in Berührung kommt.

Das Cockpit schaltet sich automatisch ein, wenn das Gerät an die Stromversorgung angeschlossen ist. Nach einem kurzen Tonsignal werden alle Ziffern in der Anzeige auf Null gesetzt. Wird das Gerät etwa 5 Minuten lang nicht betrieben, schaltet sich das Cockpit automatisch aus.

QUICK START

1. Quick Start ist eine Trainingsfunktion, in die das Gerät nach dem Einschalten automatisch gelangt, oder später durch Drücken der ENTER-Taste nach Drücken der RESET-Taste.
2. Die Belastung (1-16) kann durch Drücken der Pfeiltasten reduziert oder erhöht werden. Die Säulen geben an, welche Belastungsstufe vom Trainierenden eingestellt wurde.
3. Jetzt kann das Training beginnen.

MANUAL

1. Durch Drücken der MANUAL-Taste das MANUAL-Programm wählen. Falls nötig, vor der Programmwahl die Anzeigen mit der RESET-Taste auf Null setzen.
2. Die Zeitanzeige (TIME) beginnt zu blinken. Durch Drücken der Pfeiltasten die Trainingsdauer (10-90 Minuten in 5-Minuten-Intervallen) einstellen. Die eingegebene Trainingszeit mit der ENTER-Taste bestätigen.
3. Das Körpergewicht des Trainierenden eingeben (Standardwert 70 und Kg angezeigt). Das eingegebene Körpergewicht mit der ENTER-Taste bestätigen.
4. Die Belastung (1-16) kann durch Drücken der Pfeiltasten reduziert oder erhöht werden. Die Säulen geben an, welche Belastungsstufe vom Trainierenden eingestellt wurde.
5. Jetzt kann das Training beginnen.

WATT CONTROL

Die Wirkung des Trainings auf den Körper hängt sowohl vom Puls als auch von der Leistung während des Trainings ab. So führt beispielsweise ein Training mit zu geringer Leistung im Verhältnis zur eigenen Kondition auch bei häufiger Wiederholung der Übungen nicht unbedingt zum gewünschten Trainingsergebnis bzw. zur gewünschten Konditionsverbesserung. Dieses Programm ermöglicht Ihnen eine individuelle Belastungseinstellung, z.B. 100 W.

1. Durch Drücken der WATT CONTROL -Taste das Programm wählen. Falls nötig, vor der Programmwahl die Anzeigen mit der RESET-Taste auf Null setzen.
2. Die Leistungsanzeige (EFFORT) beginnt zu blinken. Durch Drücken der Pfeiltasten den gewünschten Leistungswert (20-400 W, Standardwert 100 W) in 5-Watt-Sprüngen eingeben. Mit der ENTER-Taste bestätigen.
3. Die Zeitanzeige (TIME) beginnt zu blinken. Durch Drücken der Pfeiltasten die Trainingsdauer (10-90 Minuten in 5-Minuten-Intervallen) einstellen. Der eingegebene Wert wird zur Berechnung der Dauer der verschiedenen Belastungsstufen benötigt. Die eingegebene Trainingszeit mit der ENTER-Taste bestätigen.
4.Das Körpergewicht des Trainierenden eingeben (Standardwert 70 und Kg angezeigt). Das eingegebene Körpergewicht mit der ENTER-Taste bestätigen.
5. Jetzt kann das Training beginnen.
6. Durch Drücken der Pfeiltasten die gewünschte Leistungsstufe wählen (Standardwert = 100 %). Sollte sich die gewählte Leistungsstufe als zu leicht oder zu schwer erweisen, kann diese auch während des Trainings durch Drücken der Pfeiltasten beliebig verändert werden.

PROGRAMS

Die Form des Trainings, die in der Funktion PROGRAMS angeboten wird, basiert auf individuellen, einzelnen vorprogrammierten Trainingsprofilen, in denen die Anforderungen in einer im voraus festgelegten Weise schwanken. Die Tretbelastung kann auch während des Trainings verändert werden.

1. Durch Drücken der PROGRAMS-Taste das Programm wählen. Falls nötig, vor der Programmwahl die Anzeigen mit der RESET-Taste auf Null setzen.
2. Durch Drücken der Pfeiltasten das gewünschte Program (P1-P8) wählen. P1-P4 sind Watt-Konstante, P5-P8 sind Herzfrequenz-Konstante Profile. Mit der ENTER-Taste bestätigen.
3. Die Zeitanzeige (TIME) beginnt zu blinken. Durch Drücken der Pfeiltasten die Trainingsdauer (10-180 Minuten in 5-Minuten-Intervallen, Standardwert 20 Minuten) einstellen. Die eingegebene Trainingszeit mit der ENTER-Taste bestätigen.
4. Das Körpergewicht des Trainierenden eingeben (Standardwert 70 und Kg angezeigt). Das eingegebene Körpergewicht mit der ENTER-Taste bestätigen.
5. Jetzt kann das Training beginnen. Falls die Herzfrequenz zu hoch bzw. zu niedrig ist, den eingegebenen Herzfrequenzswert durch Drücken der Pfeiltasten verändern.

TARGET HR

(HERZFREQUENZ-KONSTANTE)

Die Besonderheit beim Programm ”HERZFREQUENZ-KONSTANTE” liegt darin, dass Ihre Trainingsbelastung abhängig von Ihrem Puls gesteuert wird. Das Programm erfordert die Messung der Herzfrequenz.

1. Durch Drücken der TARGET HR-Taste das Programm wählen. Falls nötig, vor der Programmwahl die Anzeigen mit der RESET-Taste auf Null setzen.
2. Die HR -Anzeige beginnt zu blinken. Durch Drücken der Pfeiltasten den gewünschten Herzfrequenzwert eingeben (Standardwert = 110 bpm). Dieser Wert kann auch während des Trainings verändert werden. Den eingegebenen Pulswert mit der ENTER-Taste bestätigen.
3. Die Zeitanzeige (TIME) beginnt zu blinken. Durch Drücken der Pfeiltasten die Trainingsdauer (10-90 Minuten in 5-Minuten-Intervallen) einstellen. Die eingegebene Trainingszeit mit der ENTER-Taste bestätigen.
4. Das Körpergewicht des Trainierenden eingeben (Standardwert 70 und Kg angezeigt). Das eingegebene Körpergewicht mit der ENTER-Taste bestätigen.
5. Jetzt kann das Training beginnen. Falls die Herzfrequenz zu hoch bzw. zu niedrig ist, den eingegebenen Herzfrequenzswert durch Drücken der Pfeiltasten verändern.

Die Pulswerte und besonders die HR-Leuchtdiode während des Trainings beobachten. Diese Leuchtdiode bzw. der Pulsindikator sollte im Tempo der Pulsfrequenz blinken. Bei möglichen Störungen das Training sofort abbrechen und sicherstellen, dass alle angegebenen Hinweise über Pulsmessung genau beachtet worden sind.

PAUSE

Die Trainingsdaten werden bei Unterbrechung des Trainings 5 Minuten lang gespeichert. Danach werden alle Werte auf Null gesetzt.

TRANSPORT UND LAGERUNG

Bitte befolgen Sie diese Hinweise, wenn Sie das Ergometer tragen oder bewegen, denn falsches Anheben kann zu Rückenverletzungen oder anderen Unfällen führen:

BITTE BEACHTEN: Schalten Sie das Gerät immer aus und ziehen Sie immer erst den Netzstecker aus der Wandsteckdose, bevor Sie das Gerät an einen anderen Platz stellen!

Stellen Sie sich hinter das Gerät. Greifen Sie mit einer Hand den Sitz, mit der anderen Hand den Lenker und setzen Sie Ihren Fuss auf das hintere Fussrohr. Ziehen Sie nun das Gerät gegen sich, so dass es auf seinen Transportrollen steht. Bewegen Sie das Gerät auf den Transportrollen. Senken Sie das Gerät ab, indem Sie den Lenker weiterhin festhalten, und bleiben Sie dabei immer hinter dem Gerät.

WARTUNG

Das Gerät braucht nur sehr wenig Wartung. Prüfen Sie dennoch von Zeit zu Zeit, dass alle Schrauben und Muttern fest sitzen.

- Bitte trocknen Sie nach jedem Training alle Teile des Gerätes mit einem weichen, saugfähigen Tuch. Verwenden Sie keine Lösungsmittel. Da Schweiss Korrosion verursachen kann, empfehlen wir, dass Sie alle Metalloberflächen, die mit Schweiss in Berührung kommen können, mit einem Teflon- oder Autowachs zu schützen.
- Entfernen Sie niemals die Schutzverkleidung des Gerätes.
- Die magnetische Bremse erzeugt ein Magnetfeld. Dadurch können Uhrwerke oder Magnetstreifen auf Kreditkarten beschädigt werden, wenn Sie in direkten Kontakt mit den Magneten kommen. Versuchen Sie niemals, die magnetische Bremse zu lösen oder zu entfernen!
- Die magnetische Bremse basiert sich auf magnetischem Widerstand; Widerstandsniveau wird fortlaufend elektronisch gemessen und als Watt im Cockpit angezeigt. Folglich braucht Ihr Tunturi Ergometer nicht nachgeeicht werden.
- Wenn das Ergometer eine Zeit lang nicht benutzt wurde, kann der Antriebsriemen vorübergehend deformiert sein. Das kann zu einem leichten, unruhigen Treten der Pedale führen. Aber schon nach wenigen Trainingsminuten erlangt der Riemen wieder in seine normale Form und der Effekt verschwindet vollständig. Lagern Sie das Gerät an einem trockenen, staubfreien Ort mit möglichst geringen Temperaturschwankungen.

BITTE BEACHTEN: Wenn das Trainingsgerät während des Gebrauchs nicht einwandfrei funktioniert, wenden Sie sich bitteumgehend an die für Sie zuständige Tunturi-Alleinvertretung. Beschreiben Sie das Problem, die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Typenbezeichnung und die Seriennummer Ihres Gerätes mit.

Trotz ständiger Qualitätskontrollen können bei Ihrem Gerät durch einzelne Komponenten Defekte oder Fehlfunktionen auftreten. In den meisten Fällen muss nicht das ganze Gerät zur Reparatur. In der Regel reicht es, das defekte Teil zu ersetzen.

TECHNISCHE DATEN

Länge	96 cm
Breite	59 cm
Höhe...........................	124 cm
Gewicht	35 kg

Aufgrund unserer kontinuierlichen Produktentwicklung behält sich Tunturi das Recht vor, Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung zu verändern.

BITTE BEACHTEN: Die Hinweise bezüglich der Montage, der Benutzung und der Wartung Ihres Geräts müssen sorgfältig beachtet werden. Die Garantie schliesst keine Beschädigungen ein, die auf Fahrlässigkeit bei der Montage, Einstellung und Wartung, wie sie in diesem Handbuch beschrieben wurden, zurückzuführen sind. Werden Modifizierungen ohne das Einverständnis der Tunturi Oy Ltd vorgenommen, erlischt jeglicher Garantieanspruch!

Wir wünschen Ihnen viele angenehme Trainingsstunden mit Ihrem neuen Tunturi Trainingspartner!

QUELQUES CONSEILS ET AVERTISSEMENTS

Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'assembler, d'utiliser ou d'effectuer l'entretien de votre appareil sportif. Veuillez conserver ce guide, il contient les renseignements dont vous aurez besoin, maintenant et plus tard, pour utiliser et entretenir votre appareil. Suivez toujours les instructions très rigoureusement. Cet appareil peut être utilisé à la maison. La garantie de la societe Tunturi Ltd ne couvre que les defauts ou imperfections s'etant manifestes pendant l'utilisation à la maison (24 mois). Veuillez noter que la garantie ne couvre pas les dommages causes par un manque de precaution quant aux instructions de montage et d'entretien decrites dans ce mode d'emploi.

QUELQUES AVERTISSEMENTS LIES A VOTRE SANTE

● Consultez votre médecin avant de commencer vos exercices.
● Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes anormaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
● Afin d'éviter toutes douleurs musculaires, commencez et terminez vos sessions par des mouvements d 'échauffement (pédalage lent avec une résistance faible). N'oubliez pas non plus d'effectuer des mouvements d'étirement pour terminer votre session.

QUELQUES AVERTISSEMENTS LIES A VOTRE MILIEU D'ENTRAINEMENT

● L'appareil ne doit pas être utilisé à l'exterieur.
● Placez l'appareil sur une surface aussi plane que possible. Placez une protection sous l'appareil.
● Assurez-vous d'une ventilation suffisante, mais evitez toutefois les courants d'air.
● En entraînement, l'appareil supporte des températures de 10°C à 35°C. L'appareil peut aussi être rangée à une température comprise entre - 15°C et +40°C. L'hygrométrie du local d'utilisation ou de rangement de l'appareil ne doit jamais excéder 90 %.

QUELQUES AVERTISSEMENTS LIES A L'UTILISATION DE L'APPAREIL

● Si vous décidez de laisser un enfant utiliser l'appareil, prenez toujours en considération l'état de son développement physique et mental ainsi que son caractère. Donnez à l'enfant les conseils nécessaires pour une bonne utilisation de l'appareil et ne le laissez jamais seul.
● Commencez par vérifier que l'appareil est en parfait état de marche. N'utilisez jamais un appareil défectueux.
● Ne vous accoudez jamais à l'unite des compteurs!
● Appuyez sur les touches du bout des doigts: vos ongles risquent d'abîmer la membrane des touches.
● N'utilisez jamais l'appareil avec les protections latérales démontées.
● Ne montez jamais à deux ou à plusieurs sur l'appareil.
● Prenez toujours appui avec vos mains sur le guidon en montant sur l'appareil ou en en descendant.
● Portez des vêtements et chaussures appropriés.
● Protégez l'unite des compteurs d'une exposition au soleil et séchez toujours la surface de l'unite des compteurs si des gouttes de sueur sont tombées dessus.
● N'effectuez jamais d 'autres opérations de réglage et d 'entretien que celles mentionnées dans ce guide et suivez bien les conseils d'entretien qui y sont donnés.
● L'appareil ne doit pas être utlisé par des personnes pesant plus de 135 KG.
● N'essayez pas d'effectuer d'autres entretiens ou réglages que ceux décrits dans ce mode d'emploi. Les autres opérations doivent être laissées aux soins des personnes compétentes dans l'entretien des dispositifs électromagnétiques et autorisées, aux regards des lois du pays concerné (ou équivalent) à accomplir les travaux de maintenance et de réparations. Les instructions de maintenance de ce mode d'emploi doivent être suivies scrupuleusement.
● Ce produit doit être relié à la terre. S'il fonctionnait mal ou tombait en panne, le fait qu'il soit relié à la terre réduirait le risque de choc électrique. Ce produit est équipé d'un câble muni d'un équipement conducteur relié à la terre et d'une prise de terre. Le câble doit être branché dans une prise de courant appropriée, correctement installée et reliée à la terre selon les réglementations locales et les lois.

DANGER: une connexion incorrecte du câble peut avoir pour résultat le risque d'un choc électrique. Veuillez vérifier avec un électricien qualifié si vous avez un doute quant au bon branchement du produit. Ne modifiez pas le câble d'alimentation fourni avec l'appareil, s'il ne convient pas à la prise de courant, veuillez en faire installer une correcte par un électrician confirmée.

BIENVENUE DANS LE MONDE DE L'ENTRAÎNEMENT TUNTURI!

Votre choix prouve que vous souhaitez réellement investir dans votre bien-être et votre condition; il révèle aussi que vous savez apprécier la haute qualité et l'élégance. En choisissant un équipement sportif Tunturi, vous adoptez un produit de premier choix comme partenaire pour un entraînement motivant en toute sécurité. Quel que soit votre objectif, nous sommes persuadés que cet appareil est celui qui vous y conduira. Adressez-vous à **WWW.TUNTURI.COM** pour plus d'informations.

ASSEMBLAGE

Vérifier que les pièces suivantes sont en votre possession :

1. Châssis
2. Support arrière
3. Protections plastiques pour le pied avant (2)
4. Support du guidon / unité des compteurs
5. Transformateur
6. Kit d'assemblage (le contenu avec * dans la liste des pièces détachées) : conservez les outils de montage, vous pourrez en avoir besoin pour régler l'appareil par exemple.

S'il vous manque une pièce, contactez votre distributeur et indiquez-lui le modèle, le numéro de série de l'appareil et la référence de la pièce manquante. Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce guide. L'emballage renferme un sachet de silicate pour l'absorption de l'humidité pendant le stockage et le transport. Veuillez le mettre au rebut après avoir déballé l'appareil. Les termes droit, gauche, avant et arrière sont définis par rapport à la position d'exercice.

SUPPORTS ARRIERES

Placez le support arrière sous la partie arrière du châssis et fi xez-le avec deux vis hexagonales et deux rondelles. Basculez l'appareil vers l'arrière pour le faire reposer sur son support arrière et son siège et enfoncez les embouts protecteurs en plastique aux deux extrémités du support avant. Remettez l'appareil dans sa position normale.





BARRE DU GUIDON

Détachez le fil scotché au tube du châssis et connectez-le au fil venant du tube du support du guidon. Faites pénétrer, avec précaution, le fil à l'intérieur du tube du châssis et enfoncez le tube du guidon dans celui du châssis de façon à ce que les trous des vis de fixation se trouvent en face intérieure.

ATTENTION ! Serrez les deux vis de fixation dans le sens inverse des aiguilles d'une montre à l'aide de la vis à six pans creux prévue à cet effet.





CORDON D'ALIMENTATION

Avant de brancher l 'appareil à une source d 'alimentation,assurez-vous que la tension locale correspond à celle indiquée sur la plaque de type. Le E4 fonctionne soit en 230 V soit en 115 V (modèles américains). Branchez la prise du cordon d'alimentation du transformateur dans le connecteur, juste audessus du support arrière, et le transformateur à une prise secteur. Mettez l 'appareil sous tension à partir du commutateur se trouvant au-dessus du connecteur.

ATTENTION !

● L'appareil doit être branché sur une prise à la terre. N'utilisez pas de rallonge.

● Assurez-vous que le cordon ne passe pas par-dessous l'appareil.

DANGER: il faut toujours couper l'alimentation et débracher l'appareil immédiatement apr'es utilisation.

ATTENTION ! Pour réduire le risque de brûlure, de feu, de choc électrique ou de blessures sur les personnes:

1) Un appareil ne doit jamais être laissé sans surveillance quand il est branché.

2) Ne faîtes pas fonctionner l'appareil sous une couverture ou avec des matériaux combustibles. Une chaleur excessive peut avour pour conséqunce un feu, un choc électrique ou blesser quelqu'un.

REGLAGES

SELLE

La hauteur de la selle devrait être réglée de façon à ce que la voûte plantaire touche la pédale, au plus bas de sa course, la jambe étant pratiquement tendue. Pour monter ou descendre la selle, procédez ainsi : Dévissez d'un tour le bouton de verrouillage, en le tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Tirez ensuite le bouton de verrouillage vers l'extérieur de façon à ce que le tube de la selle puisse être librement sorti ou enfoncé. Quand la selle est à la hauteur souhaitée, relâchez le bouton et le verrouillage : la selle se bloque en place. Tournez le bouton de verrouillage dans le sens des aiguilles d'une montre pour le serrer.

ATTENTION ! Assurez-vous toujours que le bouton de verrouillage est correctement serré avant de commencer votre entraînement !

Les repères gravés sur le tube de la selle vous permettent de mémoriser plus facilement la hauteur de selle qui vous convient. La selle peut être inclinée vers l'avant ou vers l'arrière, en tournant la bague verte de réglage se trouvant sous la selle. Tournez la bague dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour incliner la selle vers l'avant, et dans le sens des aiguilles d'une montre pour l'incliner vers l'arrière. L'inclinaison appropriée de la selle augmente votre confort pour l'entraînement. N'essayez pas de régler l'inclinaison de la selle quand vous êtes assis dessus, la bague de réglage ne tournera pas.

GUIDON

Desserrez le bouton gris se trouvant en face du guidon et réglez la position du guidon jusqu'à obtention d'une position confortable d'entraînement. Serrez le bouton gris avec soin.

PEDALES

Choisissez le serrage de la courroie, mettez le trou approprié en place sur le dispositif de retenue, par en dessous et tirez énergiquement vers le haut. Le serrage de la courroie peut paraître un peu dur, surtout quand l'équipement est neuf.

S'ENTRAINER AVEC TUNTURI

Si vous n'avez pas pratiqué d'activité sportive depuis longtemps, nous vous conseillons de tester votre condition physique et de consulter un médecin, si vous avez plus de 40 ans, votre condition physique est plutôt faible, vous souffrez d'une maladie chronique ou d'un autre problème de santé ou vous avez un handicap physique et des problèmes musculaires. Les personnes souffrant de troubles cardiaques ou circulatoires, ou bien présentant un autre facteur de risque, doivent impérativement faire tester leur condition physique avant de commencer l'entraînement. Pour un exercice d'endurance, il est recommandé de s'entraîner au moins trois fois par semaine, mais pensez que pour votre santé, une fois par semaine, c'est déjà mieux que rien. Les effets sont visibles après quelques semaines seulement. Si votre condition physique n'est pas bonne, commencez par des séances d'entraînement de 20 minutes. Votre condition physique s'améliorant, prolongez la durée de l'entraînement à 30-60 minutes, selon votre objectif.

NIVEAU D'ENTRAINEMENT

Le meilleur entraînement pour l'amélioration de votre condition physique générale est un entraînement sainement efficace, ni trop dur, ni trop facile. Ce genre d'exercice est appelé aérobic ou exercice d'endurance ; votre corps produit l'énergie requise en brûlant ses graisses à l'aide de l'oxygène, réduisant ainsi le tissu adipeux. Quel que soit votre objectif, vous obtiendrez les meilleurs résultats en vous entraînant à un niveau

d'effort approprié, le meilleur contrôle étant votre pouls. Déterminer d'abord votre rythme cardiaque maximum c'est à dire le rythme à partir duquel le pouls n'augmente plus, même si l'effort est accru. Si vous ne connaissez pas votre pouls maximum, utilisez ces formules indicatives :

208 - 0,7 X ÂGE

Notez bien que ce sont là des valeurs moyennes et que les maxima varient d'une personne à l'autre. Si vous faites partie d'un des groupes «à risque» mentionnés plus haut, consultez un médecin pour qu'il mesure votre pouls maximum. Nous avons déterminé trois zones de pouls pour vous aider dans vos entraînements soumis à un objectif.

Débutant ● 50-60 % du pouls maximum
Ce niveau convient aussi aux personnes désirant perdre du poids ou n'ayant pas pratiqué d'activité physique depuis longtemps ainsi qu'aux convalescents. Il est recommandé de s'entraîner au moins une demi-heure trois fois par semaine. Un exercice régulier améliore, de façon décisive, les performances respiratoires et circulatoires du débutant et les effets d'une meilleure forme sont très vite ressentis.

Entraînement ● 60-70 % du pouls maximum
Ce niveau est parfait pour l'amélioration et le maintien d'une bonne condition physique. Il permet de renforcer le cœur et les poumons tout en respectant un effort raisonnable. S'entraîner au moins trois fois par semaine pendant une demi-heure minimum. Pour progresser davantage, augmentez soit la fréquence soit la durée des séances mais pas les deux en même temps!

Entraînement actif ● 70-80 % du pouls maximum
L'exercice à ce niveau ne convient qu'aux personnes en excellente condition physique et suppose un entraînement antérieur de longue date.

Dans un programme de remise en forme, le repos est aussi important que l'exercice. Si vous vous entraînez consciencieusement pendant trois semaines, optez pour une cadence plus douce la semaine suivante.

MESURE DU POULS

La mesure des pulsations sur le E4 s'effectue grâce aux capteurs situés sur les tubes de poignées. Ces capteurs mesurent les pulsations chaque fois que l'utilisateur touche les deux capteurs simultanément. Pour que la mesure des pulsations soit reliable, il faut que la peau touche les capteurs de manière continue et que la peau en contact avec les capteurs soit légèrement humide. Une peau trop sèche et une peau trop humide réduisent la reliabilité du pulsomètre.

Les compteurs E4 sont équipés d'un récepteur compatible Polar, vous pouvez donc utiliser également des ceintures télémétriques Polar non codées (livrés en option).

MESURE DU POULS SANS FIL

La façon la plus fiable de mesurer le pouls est de le faire à l'aide d'un couple émetteur-récepteur sans fil, dans lequel les électrodes de l'émetteur fixé au niveau de la poitrine envoient les pulsations à l'unité des compteurs à travers le champ électromagnétique existant entre l'émetteur et le récepteur.

Si vous désirez mesurer votre pouls avec la méthode sans fil, commencez par bien mouiller, avec de l'eau ou votre salive, les électrodes de la ceinture de l'émetteur, qui seront en contact avec la peau de votre poitrine. Si vous fixez la ceinture sur votre T-shirt, mouillez le T-shirt aux endroits où se posent les électrodes. Placez la ceinture flexible sous les muscles pectoraux de façon à ce que les électrodes de l'émetteur restent constamment en contact avec votre peau tout au long de l'exercice. Ne serrez cependant pas trop la ceinture: vous devez pouvoir respirer normalement.

L'émetteur peut transmettre votre pouls à l'unité des compteurs sur une distance d'un mètre au maximum. Le pouls mesuré est affiché sur l'écran en bas à droite. Observez votre pouls et tout particulièrement l'indicateur du pouls situé à côté du texte "PULSE" et clignotant au rythme de votre pouls. Toute irrégularité ou tout battement supplémentaire signale que la mesure du pouls ne fonctionne pas de façon fiable.

A NOTER LORS DE LA MESURE SANS FIL

Si les électrodes ne sont pas suffisamment mouillées, l'écran n'affichera pas votre pouls. Donc si les électrodes se sont asséchées en contact avec votre peau, il vous faudra les mouiller à nouveau. Pour mesurer le pouls avec un maximum de fiabilité, laisser les électrodes s'échauffer, par contact sur votre peau, à la température de votre corps. Dans le cas où plusieurs équipements de mesure du pouls sans fils sont utilisés en même temps, la distance entre eux doit être d'au moins 1,5 m. D'autre part, si on ne dispose que d'un récepteur mais de plusieurs émetteurs, une seule personne portant un émetteur doit se trouver à l'intérieur de la zone de portée du récepteur, lorsque la mesure du pouls est en cours. L'émetteur s'éteint lorsque vous l'enlevez. L'humidité risque toutefois de le réactiver, ce qui diminue la durée

de vie de la pile. Voilà pourquoi il est important de sécher l'émetteur soigneusement après utilisation.

Prenez en compte dans vos vêtements d'entraînement le fait que certaines fibres utilisées dans les vêtements (ex. polyester, polyamide) génèrent de l'électricité statique, ce qui peut entraîner un manque de fiabilité de la mesure du rythme cardiaque.

Un téléphone portable, une télévision et d'autres appareils électriques créent un champ électromagnétique autour d'eux, ce qui pose des problèmes dans la mesure du rythme cardiaque.

UNITE DES COMPTEURS

FONCTIONS



1. MANUAL

En appuyant sur la touche MANUAL, il est possible, pendant l'exercice, d'augmenter ou de diminuer la résistance avec les touches fléchées.

2. WATT CONTROL

Ce programme vous permet de vous entraîner à un niveau de puissance constante. L'appareil modifie la résistance en fonction de la vitesse de pédalage afin de garder la puissance au niveau que vous aurez préréglé. Lorsque la vitesse de pédalage augmente, la résistance diminue et vice versa. Il est également possible de modifier la valeur préréglée pendant la session d'entraînement. Le parcours et ses variations apparaissent à l'écran. En appuyant et réappuyant sur les touches flechees vous pourrez choisir le parcours qui vous convient le mieux selon le niveau de votre condition physique.

3. PROGRAMS

L'entraînement offerte par la fonction PROGRAMS repose sur des séances indépendantes et individuelles d'exercice, les profils. La touche de commande PROGRAMS vous permet d'utiliser ou de modifier un profil d'exercice préprogrammé, faisant varier le niveau de résistance d'une façon déterminée par avance.

4. TARGET HRC

Ce programme vous permet de vous entraîner à un niveau du pouls constant. L'appareil modifie la résistance en fonction de votre pouls afin de maintenir celui-ci au niveau que vous aurez préréglé. Lorsque le pouls augmente, la résistance diminue et vice versa. Il est également possible de modifier la valeur préréglée pendant la session d'entraînement.

5. RESET

Remise des valeurs à zéro en appuyant 2 secondes sur la touche RESET.

6. ENTER

Validation des valeurs, sélections et le mode Quick Start.

7. SCAN HOLD

Le compteur change les valeurs affichées toutes les 6 secondes. Si vous souhaitez suivre une valeur particulière plus longtemps, appuyez sur la touche SCAN HOLD, auquel cas les écrans sont verrouillés. Lorsque vous souhaitez à nouveau suivre les écrans interchangeants, déverrouillez en appuyant à nouveau sur la touche SCAN HOLD.

8. TOUCHES FLECHEES

Augmentation et diminution des valeurs et de la résistance.

9. TIME / EFFORT (W) (DUREE / PUISSANCE)

Affichage alterné de la durée (compte à rebours de la durée préprogrammée) et de la puissance en watts.

10. DISTANCE/RPM (DISTANCE/VITESSE DE PEDALAGE)

Affichage alterné de la distance parcourue en kilomètres et de la vitesse de pédalage en tours de pédalier par minute.

11. KCAL / HR (ENERGIE CONSOMMEE / POULS)

Affichage alterné de l'énergie consommée et du pouls. La capacité à produire de l'énergie variant d'un individu à l'autre; la valeur affichée ne peut être qu'une estimation de la consommation Réelle.

12. SELECTION DE L'UNITE

La sélection de KG ou LB est effectuée à l'aide d'interrupteur se trouvant au fond de l'unite des compteurs.

13. COMPTEUR DE VALEUR TOTALE

Le total des heures d'utilisation (l'affichage TIME) et de la distance (l'affichage DISTANCE) de l'appareil est automatiquement enregistré par la mémoire de l'unité des compteurs. Si vous voulez connaître ce valeur, appuyez en même temps les deux Touches Flechees.

UTILISATION DE L'UNITE DES COMPTEURS

ATTENTION! Protégez toujours l'unité des compteurs des rayons du soleil. Ceux-ci risquent en effet d'endommager son écran à cristaux liquides. Veillez également à ce que l'unité des compteurs ne soit jamais en contact avec l'eau et qu'elle ne reçoive de coups qui pourraient endommager son fonctionnement.

L'unité des compteurs s'allume automatiquement lorsque l'appareil est branché. Après le bip sonore, tous les compteurs sont à zéro. Lorsque l'appareil n'est pas utilisé (pédalage ou appui sur les touches) pendant 5 minutes, l'unité des compteurs s'éteint automatiquement.

QUICK START

1. Pour choisir le mode Quick Start, mettez l'appareil sous tension ou appuyer sur la touche ENTER après l'appui sur la touche RESET.
2. La résistance peut être augmentée ou diminuée (**niveaux 1-16**) en utilisant les touches fléchées. Les colonnes à l'affichage indiquent la résistance choisie.
3. Commencez l'exercice.

MODE MANUAL

1. Pour choisir le mode manual, appuyer sur la touche MANUAL après la mise en marche de l'unité des compteurs ou l'appui sur la touche RESET.
2. L'affichage TIME se met à clignoter. Choisissez la durée de l'entraînement (10 à 90 min par crans de 5 minutes) en utilisant les touches fléchées. Confirmez en appuyant sur la touche ENTER.
3. Entrez votre poids en kilogrammes (valeur par défaut: 70 KG). Confirmez le poids entré en appuyant sur ENTER.
4. Commencez l'exercice.
5. La résistance peut être augmentée ou diminuée (**niveaux 1-16**) en utilisant les touches fléchées. Les colonnes à l'affichage indiquent la résistance choisie.

PROGRAMME WATT CONTROL

L'effet de l'entraînement sur votre organisme dépend, en plus du niveau de votre pouls, du niveau de puissance choisie. Si vous vous entraînez avec une puissance trop faible par rapport à votre condition physique, les exercices, même répétés, n'auront pas nécessairement pour effet d'améliorer votre condition physique. Le programme WATT CONTROL vous permet de vous entraîner tout en maintenant la puissance (en WATTS) à un niveau constant.

1. Pour choisir ce programme, appuyer sur la touche WATT CONTROL après la mise en marche de l'unité des compteurs ou l'appui sur la touche RESET.
2. L'affichage puissance (EFFORT) se met à clignoter. Choisissez la puissance désirée (20-400 W par crans de 5 W, valeur par défault: 100 W) en utilisant les touches fl échées. Confirmez la valeur en appuyant sur ENTER.
3. L'affichage TIME se met à clignoter. Choisissez la durée de l'entraînement (10 à 90 min par crans de 5 minutes) en utilisant les touches fléchées. Confirmez en appuyant sur la touche ENTER.
4. Entrez votre poids en kilogrammes (valeur par défaut: 70 KG). Confirmez le poids entré en appuyant sur ENTER.
5. La résistance peut être augmentée ou diminuée (valeur par défaut: 100 %) en utilisant les touches fléchées. Les colonnes à l'affichage indiquent la résistance choisie.
6. Commencez l'exercice.

PROGRAMS

L'entraînement offerte par la fonction PROGRAMS repose sur des séances indépendantes et individuelles d'exercice, les profils. La touche de commande PROGRAMS vous permet d'utiliser ou de modifier un profil d'exercice préprogrammé, faisant varier le niveau de résistance d'une façon déterminée par avance.

1. Pour choisir ce programme, appuyer sur la touche PROGRAMS après la mise en marche de l'unité des compteurs ou l'appui sur la touche RESET.
2. Choisissez le profil (P1-P8, P1-P4 = puissance constante, P5-P8 = pouls constant). Confirmez en appuyant sur la touche ENTER.
3. L'affichage TIME se met à clignoter. Choisissez la durée de l'entraînement (10 à 180 min par crans de 5 minutes, valeur par défault: 20 minutes) en utilisant les touches fléchées. Confirmez en appuyant sur la touche ENTER.
4. Entrez votre poids en kilogrammes (valeur par défaut: 70 KG). Confirmez le poids entré en appuyant sur ENTER.

5. Commencez l'exercice. Le niveau peut être augmentée ou diminuée en utilisant les touches fléchées. Les colonnes à l'affichage indiquent le niveau choisie.

PROGRAMME TARGET HR (POULS CONSTANT)

Le programme TARGET HR vous permet de vous entraîner tout en maintenant votre pouls à un niveau constant. Pour cela, la mesure de votre pouls pendant l'exercice est indispensable.

1. Pour choisir ce programme, appuyer sur la touche TARGET HR après la mise en marche de l'unité des compteurs ou l'appui sur la touche RESET.
2. L'affichage HR se met à clignoter. Choisissez le niveau de pulsations pendant l'entraînement (valeur par défault: 110 bpm) en utilisant les touches fléchées. Confirmez en appuyant sur la touche ENTER.
3. L'affichage TIME se met à clignoter. Choisissez la durée de l'entraînement (10 à 90 min par crans de 5 minutes) en utilisant les touches fléchées. Confirmez en appuyant sur la touche ENTER.
4.Entrez votre poids en kilogrammes (valeur par défaut: 70 KG). Confirmez le poids entré en appuyant sur ENTER.
5. Commencez l'exercice. Le niveau du pouls peut être augmentée ou diminuée en utilisant les touches fléchées. Les colonnes à l'affichage indiquent le niveau choisie.

Observez votre pouls et tout particulièrement l'indicateur du pouls situé à côté du texte “HR” et clignotant au rythme de votre pouls. Toute irrégularité ou tout battement supplémentaire signale que la mesure du pouls ne fonctionne pas de façon fiable. Interrompez votre exercice et vérifiez que vous avez respecté toutes les instructions données.

PAUSE

Une fois la session terminée, l'interface conserve en mémoire les valeurs du dernier exercice pour 5 minutes après quoi elles se remettent à zéro.

TRANSPORT ET RANGEMENT

Veuillez suivre ces instructions pour déplacer ou transporter votre vélo d'appartement : en le levant d'une façon incorrecte, vous risquez un accident ou un problème de dos.

ATTENTION ! Coupez toujours l'alimentation de votre appareil et débranchez le cordon secteur avant de déplacer votre appareil sportif !

Tenez-vous derrière le vélo. Attrapez la selle d'une main et le guidon de l'autre puis mettez un pied sur le support arrière. Basculez l'appareil pour qu'il repose sur ses roulettes de transport. Déplacez votre vélo en le faisant rouler sur ses roulettes de transport. Reposez le vélo, en restant toujours derrière, tout en maintenant le guidon.

Pour éviter les problèmes de fonctionnement du vélo, rangez-le dans un endroit sec où la température varie le moins possible et protégez-le de la poussière.

MAINTENANCE

Le E4 ne requièrent qu'un minimum de maintenance. Vérifiez, de temps en temps, que tous les écrous et vis sont serrés.
● Après s'être exercé, séchez toujours l'appareil avec un tissu mou et absorbant. N'utilisez pas de détergent. La sueur cause la corrosion; nous recommandons donc que vous protégez toutes les surfaces de metal en dehors des couvertures en plastique avec de teflon ou de la cire de voiture.
● N'enlevez jamais les capots protecteurs de l'appareil.
● Le frein magnétique forme un champ magnétique capable d'endommager le mécanisme d'une montre ou la bande magnétique des cartes bancaires ou de crédit, si ceux-ci entrent en contact immédiat avec les aimants. Ne tentez jamais de détacher ou d'enlever le frein magnétique!
● Le frein magnétique est basé sur la résistance magnétique; le niveau et de résistance est électroniquement mésuré et indiqués en watt sur l'affichage. Par conséquent votre ergomètre Tunturi n'a pas besoin d'être recalibré une fois assemblé, entretenu et utilisé selon ce guide d'exercice.
● Si le vélo d'appartement reste longtemps inutilisé, la courroie de transmission peut se déformer temporairement et provoquer une sensation d'irrégularité dans le pédalage. Cependant, après quelques minutes d'utilisation, cet effet disparaît, la courroie reprenant sa forme initiale.

ATTENTION ! En cas de mauvais fonctionnement de l'équipement, contactez immédiatement votre distributeur. Indiquez-lui la nature du problème, les conditions d'utilisation, la date d'achat, le modèle et le numéro de série. Malgré un contrôle continu de la qualité, des défauts ou des pannes peuvent survenir du fait des composants individuels. Dans la plupart des cas, il est inutile d'envoyer tout l'appareil en réparation, il suffit de changer la pièce défectueuse.

CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Longueur	96 cm
Largeur........................	59 cm
Hauteur	124 cm
Poids	35 kg

Du fait de sa politique de développement continu des produits, Tunturi se réserve le droit de modifier les spécifications sans préavis.

ATTENTION ! La garantie ne couvre pas les dommages dus à une négligence des instructions d'assemblage, de réglages ou de maintenance données dans ce mode d'emploi. Suivez les instructions scrupuleusement pour l'assemblage, l'utilisation et la maintenance de votre équipement. Des changements ou modifications non expressément approuvés par Tunturi Oy Ltd rendront nulle l'autorité de l'utilisateur sur l'equipement.

Nous vous souhaitons d'agréables et nombreuses séances d'exercice avec votre nouveau partenaire d'entraînement Tunturi !

AVVERTENZE

Questo libretto di istruzioni è una parte essenziale della tua attrezzatura da ginnasica. Leggi con attenzione quanto scritto in questa guida, prima del montaggio dei pezzi e prima di fare uso dell'attrezzo o di effettuarne qualunque manutenzione. Ti raccomandiamo pure di conservare la presente guida in un luogo sicuro e a portata di mano; essa ti fornirà, adesso e nel futuro, tutte le istruzioni necessarie all'uso e alla manutenzione della tua attrezzatura da ginnastica. Tali istruzioni devi seguirle sempre con molta **ATTENZIONE!** Questo attrezzo é concepito per uso domestico, per il quale vale la garanzia (24 mesi). La garanzia non copre danni derivati da negligenze derivate nelle regolazioni o nelle manutenzioni descritte i questo libretto.

AVVERTENZE SULLA VOSTRA SALUTE

● Prima di iniziare l'allenamento consultate un medico per controllare la vostra condizione fisica.
● Se avvertite disturbi, nausea o altri sintomi anormali durante l'esercizio, smettate immediatamente e consultate un medico.
● Onde evitare dolori muscolari, fate alcuni esercizi di stiramento prima dell'allenamento.

AVVERTENZE SULL'AMBIENTE

● L'attrezzo non è stato progettato per essere usato all'aperto.
● Posizionare l'attrezzo su una superficie la più piana possibile.
● Assicuratevi che l'ambiente dove vi allenate abbia ventilazione adeguata e non sia umido.
● Consigliamo di conservare l'attrezzo, quando in uso, a temperatura ambiente da +10 a +35°C. L'attrezzo può essere immagazzinato da -15 a + 40°C. Il tasso d'umidità non deve mai superare il 90 %.

AVVERTENZE SULL'USO DELL'ATTREZZO

● Se si permette ai bambini di usare l'attrezzo, si deve sempre tenere conto del loro sviluppo fisico e mentale e del loro temperamento. Devono essere istruiti al corretto uso dell'attrezzo e controllati.
● Prima dell'uso assicuratevi che l'attrezzo funzioni correttamente. Non usate un attrezzo difettoso.
● Non appoggiarsi mai sul pannello.
● Premi i tasti con il polpastrello: le unghie possono danneggiare la membrana del display.
● Non usate mai l'attrezzo con carter smontati.
● Per evitare danni consigliamo di collocare l'attrezzo su una superficie protettiva.
● L'attrezzo può essere usato da una persona sola alla volta.
● Impugnate il manubrio per salire o scendere dall'attrezzo.
● Proteggi il pannello dell'utente dalla luce del sole. La superficie del pannello, se bagnata dal sudore, deve sempre essere asciugata.
● Indossate abbigliamento appropriato durante l'allenamento.
● Non tentate riparazioni e manutenzioni diverse da quelle descritte da questo manuale.
● L'attrezzo non puó essere usato da persone, il cui peso superi i 135 KG.

SEI BENVENUTO NEL MONDO DEGLI ALLENAMENTI TUNTURI!

Hai fatto un'ottima scelta. Si vede che tieni alla tua forma fisica. Indubbiamente sei una persona esigente che richiede il meglio in quanto a qualità e stile. Nella Tunturi troverai il tuo partner ideale. Alta tecnologia, sicurezza e stimolo per sempre migliori prestazioni sono le sue caratteristiche. Qualunque sia il tipo di allenamento che intendi praticare, questo è lo strumento fatto per te. Nel fascicolo unito al tuo attrezzo Tunturi troverai le informazioni necessarie per un allenamento efficace. Puoi anche consultare il sito internet della Tunturi **(WWW.TUNTURI.COM).**

MONTAGGIO

Iniziate a controllare i seguenti componenti, contenuti nella confezione:

1. Telaio
2. Piede d'appoggio posteriore
3. Piedi d'appoggio anteriori (2)
4. Manubrio / pannello
5. Trasformatore
6. Utensili (le parti sono segnate con * nella lista pezzi di ricambio): conserva tali utensili con cura, in quanto ne puoi aver bisogno (per esempio, in fase di regolazione dell'attrezzo).

La lista pezzi di ricambio, la trovi nel retro di questa guida. Se notate le mancanza di qualcosa, contattate il vostro rivenditore indicando modello, numero di serie e codice del ricambio. L'imballaggio è inclusivo di sacchetto riempito con silicati, per l'assorbimento dell'umidità durante l'immagazzinamento e il trasporto. Ricordati di disfartene, dopo il disimballaggio dell'attrezzatura. Le direzioni sinistra, destra, fronte e retro sono definite in rapporto alla posizione in cui si trova la persona durante l'allenamento.

PIEDI DI APPOGGIO

Montare il piede d'appoggio posteriore fi ssandolo alla base del telaio con due viti esagonali e due rosette. Inclinare indietro l'attrezzo, in modo che poggi sul piede d'appoggio posteriore ed il sellino ed inserire le protezioni di plastica sul piede d'appoggio anteriore. Riportare l'attrezzo in posizione orizzontale, in modo che poggi su entrambi i piedi d'appoggio.





MANUBRIO

Staccare il nastro adesivo, che fi ssa il cavetto di alimentazione al tubo del telaio e collegare questo alla presa. Assicurarsi che il cavetto di alimentazione si blocchi, facendo clic nella presa. Guidare il cavetto collegato, all'interno del tubo e pressare il tubo di giunzione del manubrio nella sua sede, all'interno del tubo del manubrio, in modo che le teste delle viti di fi ssaggio siano rivolte verso la parte anteriore dell'attrezzo.

NOTA BENE! Serrare entrambe le viti di fi ssaggio del tubo di giunzione del manubrio in senso antiorario, utilizzando la chiave esagonale allegata alla fornitura. Questa chiave deve essere inserita attraverso il foro del tubo del manubrio in modo da raggiungere le viti da serrare.





CAVETTO DI ALIMENTAZIONE

Collegare il cavo di alimentazione del transformatore alla presa che si trova sopra il piede d'appoggio posteriore. Collegare il transformatore alla presa di corrente. Alla fine dell'allenamento, scollegare il cavetto di alimentazione dalla presa di corrente. Assicurarsi che il cavetto di alimentazione non si trovi sotto l 'attrezzatura sportiva.

REGOLAZIONI

SEGGIOLINO

L'altezza del seggiolino dovrebbe essere sistemata in modo tale che l'arcata del piede possa raggiungere il pedale, quando la gamba sia tenuta in posizione pressocchè diritta e contemporaneamente il pedale si trovi nella sua posizione più bassa. Per alzare o abbassare il seggiolino: Per prima cosa, sposta di un giro, manovrando in senso antiorario, il pomello di fissaggio. Poi tira il pomello stesso verso l'esterno, in modo che il tubo del sedile possa esser mosso liberamente in su e in giù. Quando l'altezza sia in posizione corretta, fai in maniera che il bloccaggio, per pomello e seggiolino, venga a trovarsi al posto giusto. Gira il pomello di bloccaggio in senso orario, per stringerlo.

AVVERTENZA! Assicurati sempre che il pomello di bloccaggio sia stretto bene, prima di dar via agli allenamenti!

La scala graduata, sul tubo del seggiolino, ti aiuta a ricordare qual'è l'altezza del sedile più adatta per te. La sella può essere inclinata in avanti o all'indietro, girando la ghiera di regolazione, di colore verde, ubicata sotto la sella stessa. La sella si

piega in avanti, quando la ghiera sia girata in senso antiorario, e all'indietro quando la ghiera sia girata in senso orario. Un sedile con un'inclinazione corretta aumenta il comfort del tuo training. Non cercare di regolare l'inclinazione del seggiolino quando tu stesso sia seduto su di esso - la ghiera non si sposterebbe!

MANUBRIO

Allenta il pomello grigio, che si trova sulla parte "fronte" del manubrio, e aggiusta la posizione del manubrio stesso, fino a che tu raggiunga una posizione confortevole per il training. Stringi il pomello grigio con cura.

PEDALI

Mettere in tensione la cinghia, a seconda delle proprie necessità, fissando l'apposito fermo del pedale e tirando con forza verso l'alto. Soprattutto nei modelli nuovi, la cinghia potrebbe sembrare relativamente tesa.

IL TRAINING CON LA TUNTURI

Se tu non ti sei allenato per un lungo periodo di tempo, dovresti farti fare un check-up delle tue condizioni fisiche e consultare un medico, nei casi in cui hai più di 40 anni, la tua condizione fisica è mediocre, soffri di qualche malattia cronica o hai problemi di salute, oppure o hai subito danni ai muscoli o hai problemi nel loro funzionamento. Chi è sofferente di cuore o di malattie circolatorie, oppure è predisposto per qualunque altro fattore a rischio, dovrebbe assolutamente sottoporsi a controllo, prima di incominciare col training.
Per esercizi "endurance", si consiglia di allenarsi almeno 3 volte alla settimana, ma non dimenticare che, dal punto di vista della salute, una volta alla settimana è meglio di niente. I risultati dell'allenamento si vedranno dopo appena qualche settimana. Se non sei affatto in forma, incomincia con un'esecuzione della durata di 20 minuti. Una volta migliorate le tue condizioni, puoi allenarti per 30-60 minuti di seguito, a seconda degli obiettivi che ti proponi.

LIVELLO DEGLI ESERCIZI

Il miglior training, che ti serva a migliorare la tua forma fisica in generale, è un training la cui difficoltà sia "giusta", e cioè un training non troppo pesante e non troppo facile. Qualunque sia lo scopo che tu ti sia prefissato, i risultati migliori saranno raggiunti col suddetto training al giusto livello di sforzo, e la misura migliore, per tale sforzo, è il ritmo del tuo stesso cuore. Per prima cosa, quindi, devi sapere qual'è il livello massimo di battiti cardiaci, cidè il livello, oltre il quale le pulsazioni non aumentano, pur aggiungendo sforzi. Se tu non conosci il numero massimo delle tue pulsazioni, puoi usare la seguente formula indicativa:

208 - 0,7 X L'ETÀ

Questi sono valori indicativi. Il numero massimo di pulsazioni cardiache diminuisce, in media, di un punto ogni anno. Se appartieni ad uno dei gruppi a rischio, di cui abbiamo fatto menzione in precedenza, chiedi a un medico di misurare il tuo livello massimo di pulsazioni cardiache. Abbiamo definito tre differenti aree di pulsazioni, per aiutarti a stabilire il tuo livello di training.

Principianti ● 50-60 % del massimo di pulsazioni
Questo livello è indicato anche per i weight-watchers, per i convalescenti e per coloro che non hanno fatto allenamento per lungo tempo. Si raccomandano tre periodi di training ininterrotto alla settimana, ognuno della durata di almeno mezz'ora. Un esercizio regolare migliora notevolmente la performance respiratoria e circolatoria del principiante, tanto da farti sentire presto molto più in forma.

Trainer ● 60-70 % del massimo di pulsazioni
Questo livello è perfetto per chi voglia migliorare il proprio fitness e mantenerlo in ottime condizioni. Uno sforzo ragionevole e bilanciato migliora notevolmente le funzioni cardiovascolari e respiratorie; il training deve durare per almeno 30 minuti e deve essere fatto come minimo tre volte alla settimana. Per migliorare ulteriormente la tua condizione fisica, puoi aumentare la frequenza o l'intensità dello sforzo.

Trainer attivo ● 70-80 % del massimo di pulsazioni
Le esercitazioni a questo livello vanno bene solo per coloro che hanno raggiunto una forma quasi perfetta e devono essere precedute da lunghi periodi di allenamenti "endurance".

In un programma di fitness, il riposo è altrettanto importante quanto l'esercizio fisico!

RILEVAZIONE DELLE PULSAZIONI

La misurazione delle pulsazioni viene effettuata per mezzo dei sensori che si trovano sul manubrio. Quando le mani sono poggiate contemporaneamente sul manubrio, il display visualizzerà la frequenza cardiaca. Per garantire un monitoraggio af. dabile, è importante che la pelle sia costantemente a contatto con i sensori e che

questa sia leggermente umida. Pelli troppo asciutte oppure troppo umide possono in. uenzare negativamente il meccanismo di misurazione della frequenza da polso.

Si possono misurare le pulsazioni in telemetria: la E4 ha inserito nel manubrio un ricevitore Polar-compatibile. La cintura trasmettitore non-codice può essere comprata come optional. Questa è la più affidabile, gli elettrodi rilevano e trasmettono le pulsazioni dal cuore al pannello per mezzo di un campo elettromagnetico. Se volete misurare le pulsazioni durante l'allenamento, inumidite gli elettrodi in gomma posti sulla cinghia elastica con saliva e acqua. Allacciate la cintura sotto al petto abbastanza stretta in modo che gli elettrodi rimangano a contatto con la pelle mentre pedalate, ma non cosi stretta da rendere difficile la respirazione. Il campo di trasmissione massimo o è circa 1 m. Se allacciate le cintura sopra una maglietta, inumiditela leggermente nei punti di contatto degli elettrodi. Il valore delle pulsazioni appare sul pannello in basso a destra. Seguite le pulsazioni durante l'allenamento e specialmente l'indicatore. Questa si accende in concomitanza con il vostro battito. Se notate disturbi, significa che la misurazione non sta funzionando al meglio.

CONSIGLI SULLA RILEVAZIONE

TELEMETRICA

Se gli elettrodi non sono umidi, il vostro battito non appare sullo schermo. Se gli elettrodi sono asciutti, inumiditeli nuovamente. Se ci sono parecchi sistemi i di rilevazione telemetrica vicini, è bene che la distanza tra loro sia di almeno 1.5m. Allo stesso modo se ci sono solo un ricevitore e tanti trasmettitori in uso, solo una persona con il trasmettitore deve essere nella portata di trasmissione. Il trasmettitore si accende da solo appena rileva i primi battiti. Sudore o creme possono mantenerlo acceso anche dopo l'uso consummando la batteria. Ecco perche' è bene pulire gli elettrodi dopo l'uso.

Prima di scegliere gli abiti da ginnastica, tieni presente che alcune fibre tessili in essi usate (esempio poliesteri e poliamidi) sono produttrici di elettrostaticità, e ciò può inficiare l'affidabilità della misura pulsazioni.

Tieni anche presente che telefono cellulare, TV ed altri apparati elettrici formano all'intorno un campo elettromagnetico, con conseguenti problemi nella misura del battito cardiaco.

PANNELLO

TASTI E FUNZIONI



1. MANUAL

La funzione MANUAL permette di cambiare il carico agendo sui bottoni con freccia in alto ed in basso durante l'allenamento.

2. WATT CONTROL (CARICO COSTANTE)

Questo programma permette di preimpostare il livello di carico (watts) al quale volete allenarvi e la macchina lo manterrà in dipendentemente dalla velocità, il carico diminuirà automaticamente e viceversa. Il valore impostato può anche essere cambiato durante la seduta. Lo schermo visualizza l'intero programma. Potete scegliere il profilo più adatto a voi premendo tasti freccia ripetutamente.

3. PROGRAMS

La forma di esercizio che la funzione PROGRAMS permette è quella basata su esercizi individuali, separati o profili di esercizio. Il tasto PROGRAMS ti permette all'editing dei profili di esercizio preprogrammati, nei quali il livello di resistenza varia in maniera predeterminata.

4. TARGET HR (PULSAZIONI COSTANTI)

Questo programma permette di preimpostare il vostro ritmo cardiaco al quale volete allenarvi e l'attrezzo regolerà la resistenza in modo da farvi mantenere questo valore. Se il battito tende a salire, il carico diminuirà e viceversa. Il valore impostato può anche essere cambiato durante la seduta.

5. RESET

Azzera tutti i valori premendo 2 secondi.

6. ENTER
Conferma i valori ed i parametri impostati dall'atente.

7. SCAN HOLD
Il contatore cambia i valori dei display, ad intervalli di 6 secondi. Qualora tu desideri seguire qualche valore più a lungo, premi il tasto SCAN HOLD, e così i display si bloccano. Quando poi vuoi vedere i valori che cambiano, premi nuovamente lo stesso tasto SCAN HOLD.

8. TASTI FRECCIA
Da usare per impostare i valori. Nella funzione manuale sono usati per incrementare o diminuire la resistenza.

9. TIME / EFFORT (W) (TEMPO / SFORZO)
Lo schermo alterna tra il tempo (conto alla ruvescia) ed il carico in watts.

10. DISTANCE / RPM (DISTANZA / VELOCITÀ IN PEDALATE AL MINUTO)
Questo schermo alterna la distanza in km e la velocità in pedalate al minuto (RPM).

11. KCAL / HR (CONSUMO ENERGETICO / PULSAZIONI)
Questo schermo alterna tra il consumo energetico approssimato in kilocalorie e le pulsazioni. A causa della differente capacità delle persone di produrre energia, questo valore è da considerarsi statistico e mostra una approsimazione del reale consumo.

12. UNITA DI MISURA
Potete selezionare l'unità di misura di peso (KG / LB) con l'interrutore posto sotto alla pannello.

13. CONTEGGIO CUMULATIVO
Il tempo ed la distanza totali di uso, effettuate con l'attrezzo, si fissa nella memoria del contatore. Il valore lo vedi sul display, premendo i tasti freccia simultaneamente.

USO DEL PANNELLO ELETTRONICO

ATTENZIONE! Non esponete il pannello alla luce diretta del sole perche può danneggiarsi lo schermo. Evitate anche urti ed acqua.

Il pannello si accende automaticamente quando la spina è attaccata. Si sente un breve bip quando tutte le funzioni sono a zero. Si spegne da solo dopo 5 minuti di non-uso.

QUICK START

1. Selezionare la funzione premendo ENTER dopo aver premuto RESET o attacca la corrente al dispositivo.
2. Potete regolare il carico (1-16) con i tasti freccia, e lo colonne luminose sulla sinistra indicano il carico scelto.
3. Iniziate l'allenamento.

FUNZIONE MANUALE

1. Selezionare la funzione premendo MANUAL dopo aver acceso o dopo aver premuto RESET.
2. Lo schermo TIME (tempo) inizia a lampeggiare. Impostate la durata dell'allenamento (10-90 min a passi di 5) con i tasti freccia, premere ENTER.
3. Impostate il vostro peso con i tasti freccia (valore preimpostato: 70 Kg). Il pannello mosterà il vostro consumo energetico approssimato in correlazione al peso che avete impostato. Dopo aver inserito il vostro peso con i tasti freccia, premete ENTER ancora.
4. Potete regolare il carico (1-16) con i tasti freccia, e lo colonne luminose indicano il carico scelto.
5. Iniziate l'allenamento.

PROGRAMMA WATT CONTROL

1. Selezionate questo programma premendo WATT CONTROL dopo aver acceso il pannello o dopo aver premuto RESET.
2. Lo schermo del carico (EFFORT) inizia a lampeggiare. Impostate il carico desiderato in Watts (20-400 W a passi di 5 W, valore preimpostato: 100 W) usando i tasti freccia. Questo valore potrà essere cambiato durante l'allenamento. Dopo aver scelto il valore confermare premendo ENTER.
3. Lo schermo TIME (tempo) inizia a lampeggiare. Impostate la durata dell'allenamento (10-90 min a passi di 5) con i tasti freccia, premere ENTER.
4. Impostate il vostro peso con i tasti freccia (valore preimpostato: 70 Kg). Il pannello mosterà il vostro consumo energetico approssimato in correlazione al peso che avete impostato. Dopo aver inserito il vostro peso con i tasti freccia, premete ENTER ancora.
5. Iniziate l'allenamento.
6. Potete regolare il carico con i tasti freccia, e lo colonne luminose indicano il carico scelto.

PROGRAMS

La forma di esercizio che la funzione PROGRAMS permette è quella basata su esercizi individuali, separati o profili di esercizio. Il tasto PROGRAMS ti permette all'editing dei profili di esercizio preprogrammati, nei quali il livello di resistenza varia in maniera predeterminata.

1. Selezionate questo programma premendo

PROGRAMS dopo aver acceso il pannello o dopo aver premuto RESET.
2. Impostate il profilo desiderato (P1-P8, P1-P4 = programma a pulsazione costante, P5-P8 = programma a carico costante) usando i tasti freccia. Una volta scelto il profilo, confermare premendo ENTER.
3. Lo schermo TIME (tempo) inizia a lampeggiare. Impostate la durata dell'allenamento (10-180 min a passi di 5, valore preimpostato 20 min) con i tasti freccia, premere ENTER.
4. Impostate il vostro peso con i tasti freccia (valore preimpostato: 70 Kg). Il pannello mosterà il vostro consumo energetico approssimato in correlazione al peso che avete impostato. Dopo aver inserito il vostro peso con i tasti freccia, premete ENTER ancora.
5. Iniziate l'allenamento. Potete regolare il carico con i tasti freccia, e lo colonne indicano il carico scelto.

PROGRAMMA A PULSAZIONE COSTANTE (TARGET HR)

Il programma a TARGET HR della E4 vi permette di allenarvi a livello di pulsazioni richiesto. Questo programma richiede la rilevazione del vostro ritmo cardiaco. E' raccomandabile usare il sistema di rilevazione telemetrico invece della clip all'orecchio.

1. Selezionate questo programma premendo TARGET HR dopo aver acceso il pannello o dopo aver premuto RESET.
2. Lo schermo delle pulsazioni (HR) inizia a lampeggiare. Impostate il valore desiderato (battiti al minuto) usando i tasti freccia. Questo valore preimpostato può essere cambiato durante l'allenamento. Ad esempio, iniziate il riscaldamento a basso ritmo cardiaco o per poi aumentare il carico incrementando le pulsazioni. Una volta scelto il valore, confermare premendo ENTER.
3. Lo schermo TIME (tempo) inizia a lampeggiare. Impostate la durata dell'allenamento (10-90 min a passi di 5) con i tasti freccia, premere ENTER.
4. Impostate il vostro peso con i tasti freccia (valore preimpostato: 70 Kg). Il pannello mosterà il vostro consumo energetico approssimato in correlazione al peso che avete impostato. Dopo aver inserito il vostro peso con i tasti freccia, premete ENTER ancora.
5. Iniziate l'allenamento. Potete regolare il carico con i tasti freccia, e lo colonne luminose indicano il carico scelto.

Seguite le vostre pulsazioni durante l'allenamento e specialmente il cuore che lampeggia vicino alla scritta HR che lampeggia in sincronia al vostro battito cardiaco. Se notate che la rilevazione non è corretta, fermatevi e controllate di aver seguito le istruzioni descritte in questo manuale.

PAUSE

Si riattiva operando l'interfaccia, l'interfaccia salva per 5 minuti i valori dell'allenamento interrotto, dopo di che li azzera.

TRASPORTO ED IMMAGAZZINAGGIO

Cerca di seguire le seguenti istruzioni, per il trasporto e la rimozione della bicicletta, perchè un sollevamento avvenuto nella maniera incorretta può provocarti danni alla schiena o può farti incorrere in altri incidenti:

AVVERTENZA! Stacca sempre la corrente e togli il cavo elettrico di collegamento, prima di incominciare a spostare l'attrezzo!

Mettetevi dietro l'attrezzo. Impugnate la sella con una mano e il manubrio con l'altra. Alzate l'attrezzo in modo che appoggi solo sulla ruota posteriore. Spostate l'attrezzo dove volete. Riappoggiate la parte anteriore al suolo con attenzione.

AVVERTENZA! Se l'attrezzo non è stata in uso per un certo periodo di tempo, la cinghia di trasmissione può presentare delle temporanee deformazioni. Queste possono provocare la sensazione di una pedalata leggermente irregolare, non uniforme. Comunque, l'effetto è destinato a scomparire, dopo solo qualche minuto d'uso, non appena la cinghia sia ritornata alla sua forma originale.

Per prevenire eventuali difetti al funzionamento dell'attezzo, devi conservarla, al riparo dalla polvere, in un posto asciutto, dove la temperatura sia quanto più possibile costante.

MANUTENZIONE

La E4 richiedono pochissima manutenzione. Comunque, di tanto in tanto, controlla che tutte le viti e i dadi siano stretti a sufficienza.
- Dopo ogni seduta di allenamento, asciugare sempre tutte le parti dell'attrezzo con un panno soffice e assorbente. Non fare uso di solventi. Il sudore causa corrosione; suggeriamo quindi di proteggere tutte le superfici metalliche fuori delle coperture di plastica con del Teflon o cera per automobili.
- Non rimuovere mai l'involucro di protezione dell'attrezzo.
- Il freno magnetico crea un campo magnetico molto forte, in grado di danneggiare il meccanismo di un orologio o i dati di identificazione apposti sui nastri magnetici delle carte di credito o bank-card,

qualora tali oggetti vengano a trovarsi a contatto immediato con i magneti. Non cercare mai di staccare o rimuovere il freno magnetico!

● Il freno magnetico è basato su resistenza magnetica; il livello ed i cambiamenti di resistenza elettromagnetcamente sono misurati ed indicati some watt sullo schermo. Di consequenza il vostro ergometro Tunturi non deve essere ricalibrato una volta montato ed usato o controllato seguendo le istruzioni di questa guida.

AVVERTENZA! Se l'attrezzatura non funziona bene durante l'uso, contatta immediatamente il tuo rivenditore Tunturi indicando di che cosa tratta, le condizioni in cui la usi, la data di acquisto, il modello e il numero di serie de tuo attrezzo.

Nonostante un continuo controllo della qualità, l'attrezzatura potrebbe talvolta presentare difetti e malfunzionamenti, causati da qualche singolo componente. Nella maggior parte dei casi, non c'è bisogno di mettersi a far riparare tutta l'attrezzatura, ma generalmente basta sostituire il pezzo o la parte difettosa.

DATI TECNICI

Lunghezza	96 cm
Larghezza	59 cm
Altezza	124 cm
Peso	35 kg

A causa di una politica volta a un continuo sviluppo del prodotto, la Tunturi si riserva il diritto di effettuare cambiamenti nelle caratteristiche degli attrezzi, senza darne relativo preavviso.

AVVERTENZA! La garanzia non copre danni derivanti da inosservanza, nel montaggio, regolazione e manutenzione, delle istruzioni fornite nella presente guida. Le istruzioni per montaggio, uso e manutenzione della tua attrezzatura, devono essere seguite con molta cura. Non rispondiamo di cambi o modifiche non expressamente approvate da Tunturi Oy Ltd.

Ti auguriamo di avere la gioia di fare tanti allenamenti, insieme al tuo nuovo amico Tunturi!

INFORMACION Y PRECAUCIONES

Lea atentamente esta guía antes del montaje, uso o mantenimiento de su equipo de ejercicio. Mantenga esta guía en lugar seguro; le brindará hoy y en el futuro la información que necesite para usar y mantener su equipo. Siga siempre atentamente sus instrucciones. El equipo ha sido diseñado para un uso en casa. La garantía Tunturi se aplica sólo a defectos o malfuncionamiento en un uso en casa (24 meses). Por favor anótese que la garantía no cubre daños debidos a transportes o negligencias de ajuste o no seguir instrucciones de mantenimiento descritas en este manual.

OBSERVACIONES SOBRE SU SALUD

● Antes de empezar a hacer cualquier ejercicio, consulte con un médico y hágase un chequeo.
● Si durante el ejercicio experimenta náuseas, mareos u otros síntomas anormales, pare inmediatamente y consulte con un médico.
● Para evitar agujetas y tirones musculares empiece el ejercicio calentando y termínelo poco a poco (pedaleando lentamente a menos resistencia). No olvide hacer ejercicios de estiramiento después de usar la máquina.

OBSERVACIONES SOBRE ELEJERCICIO

● La máquina no se debe usar a la intemperie.
● Coloque la máquina sobre una superficie dura y horizontal.
● Compruebe si el lugar donde hace el ejercicio tiene buena ventilación. Para evitar resfriados, evite las corrientes en el lugar del ejercicio.
● En entrenamiento, la máquina tolera una temperatura ambiente de entre +10°C y +35°C. La máquina también puede almacenarse a temperaturas de 15°C a +40°C. La humedad relativa ambiente nunca debe exceder el 90 %.

OBSERVACIONES SOBRE LA MÁQUINA

● Es una buena idea colocar la máquina sobre una base protectora.
● Si se deja a los niños usar la máquina, primero se los debe enseñar a usarla bien y después se les debe vigilar, teniendo en cuenta el desarrollo físico y mental del niño y su personalidad.
● Antes de empezar a usar la máquina, compruebe si todos sus mecanismos funcionan bien. No use la máquina si observa alguna anomalía.
● Esta máquina sólo debe ser utilizada por una persona cada vez.
● Agarre el manillar al subir o bajar de la máquina. No se ponga de pie sobre la estructura.
● Cuando haga ejercicio, lleve ropa y calzado adecuados.
●No se apoye nunca sobre la interfaz de usuario.
● Pulse las teclas con la punta del dedo, las uñas pueden dañar la membrana de las teclas.
● Mantenga las manos alejadas de las partes móviles de la máquina.
● Proteja el contador de la luz solar. Seque siempre la superficie del contador si caen unas gotas de transpiración sobre el contador.
● No intente hacer revisiones o ajustes de la máquina que no estén descritos en este Manual.
● El peso máximo de un usuario de esta máquina es de 135 KG.

BIENVENIDO AL MUNDO TUNTURI DEL EJERCICIO

Su elección demuestra que Ud. realmente está dispuesto a invertir en su bienestar y en su condición física, y asimismo sabe apreciar la calidad y el estilo. Con el equipamiento de ejercicio Tunturi, Ud. ha elegido como compañero de entrenamiento un producto de alta calidad, seguro y motivador. Cualquiera sea su meta, puede estar seguro de que este equipo le acompañará hasta cumplirla. Entcontrará información sobre el uso de su equipo de ejercicios y todo lo inherente a un entrenamiento eficiente en el sitio de Tunturi en Internet **(WWW.TUNTURI.COM).**

MONTAJE

Compruebe si en el embalaje están todas las piezas:

1. Cuadro
2. Soporte trasero
3. Tapas de plá stico (2) del soporte delantero
4. Manillar / contador
5. Transformador
6. Juego de herramientas (piezas han marcado con * en la lista): se recomienda guardar las piezas de kit, por ejemplo, para eventuales reajustes del equipo.

Si advierte que en la entrega falta alguna pieza, tome contacto con su proveedor informando el modelo, el número de serie del equipo y el número de parte de la pieza faltante. En el reverso de esta guía encontrará la lista de piezas. El paquete incluye un saco de silicato para absorber la humedad durante el almacenamiento y transporte. Puede desecharlo una vez que haya abierto el paquete. Las direcciones derecha, izquierda, adelante y atrás se definen desde la posición de ejercicio.

SOPORTES

Coloque el soporte trasero bajo el cuadro y sujételo con dos pernos hexagonales y arandelas.
Incline la bici hacia atrás hasta apoyarla sobre el soporte trasero y el sillín. Coloque las tapas de plástico en su lugar en los extremos del soporte delantero. Vuelva a poner la bici derecha.





MANILLAR

Deje al descubierto el cable que sale del tubo del cuadro quitando la cinta que lo cubre. Conéctelo al conector que hay en el tubo de soporte del manillar. Compruebe si ha quedado bien sujeto, tirando suavemente del cable. Atornille el cable con cuidado dentro del tubo del cuadro y meta el tubo de soporte del manillar en el agujero que lleva el cuadro, de modo que los pernos de sujeción queden en la parte delantera del tubo.

¡ATENCIÓN! Para apretar los pernos a través de los agujeros del tubo, use la llave Allen que se suministra. Apriete los tornillos haciéndolos girar a izquierdas.





CABLE DE CONEXIÓN

Conecte el cable del transformador al conector que hay justo sobre el soporte trasero. Conecte después el transformador a la corriente. Desenchufe siempre el aparato de ejercicio de la corriente y quite el cable del aparato inmediatamente después de usarlo.Asegúrese de que el cable no queda debajo del aparato.

AJUSTES

SILLÍN

La altura del sillín debe ajustarse de modo que el arco del pie alcance al pedal con la pierna casi recta estando el pedal en su posición más baja.
Para levantar o bajar el sillín: Primero hacer girar el pomo de bloqueo una vuelta contra-reloj. Luego tirar de el pomo hacia afuera, de modo que el tubo del sillín pueda moverse libremente hacia arriba y hacia abajo. Una vez alcanzada la altura deseada, soltar el pomo y el sillín se bloquea en su lugar. Hacer girar el pomo de bloqueo en el sentido del reloj para ajustarla.

NOTA: Verifique siempre que la perilla de bloqueo esté adecuadamente ajustado antes de empezar el ejercicio.

La escala del tubo del sillín le ayuda a recordar la altura de sillín más cómoda para Ud. El sillín puede inclinarse hacia adelante o hacia atrás haciendo girar el anillo de ajuste verde situado debajo del mismo. El sillín se inclina hacia adelante cuando el anillo se gira contra-reloj y hacia atrás cuando el anillo se gira en el sentido del reloj.
Un sillín adecuadamente inclinado incrementa su comodidad al ejercitarse. No trate de ajustar la inclinación del sillín estando sentado: el anillo no girará.

MANILLAR

Aflojar el pomo gris situada en el frente del manillar y ajustar la posición del mismo hasta que sienta una posición de ejercicio confortable. Ajustar cuidadosamente el pomo gris.

PEDALES

Ajuste la tensión de las correas colocando el agujero adecuado sobre el retén desde abajo y tirando con fuerza hacia arriba. Las correas pueden estar relativamente fuertes, sobre todo si el equipo es nuevo.

EJERCICIOS CON TUNTURI

Cuando Ud. no ha hecho ejercicios físicos por largo tiempo, debe chequear su condición y consultar a un médico si tiene más de cuarenta años, su condición física es deficiente, tiene alguna enfermedad crónica o problemas de salud, o tiene heridas o problemas musculares. Las personas con enfermedades cardíacas, respiratorias, o cualquier otro factor de riesgo, deben terminantemente hacerse chequear la condición física antes de comenzar el entrenamiento. Para ejercicios de resistencia, es bueno entrenar por lo menos tres veces por semana, pero recordando que para su salud siempre será mejor una vez por semana que ninguna. Los efectos del ejercicio se notarán después de unas pocas semanas. Si está en muy mal estado, comience con un trabajo de 20 minutos. Cuando su estado haya mejorado, puede ejercitarse entre 30 y 60 minutos, dependiendo de sus metas.

NIVEL DE EJERCICIO

El mejor ejercicio para mejorar su condición física general debe ser el más eficiente, ni demasiado exigente ni demasiado fácil. Este tipo de ejercicio se denomina aeróbico o de resistencia, durante el cual su cuerpo produce la energía requerida para quemar grasas con ayuda del oxígeno. Esto a su vez conduce a una reducción de los tejidos grasos. Sea cual sea su objetivo, obtendrá los mejores resultados entrenando a un nivel de esfuerzo adecuado, para lo cual el mejor indicador es su propio ritmo cardíaco. Determine primero su ritmo cardíaco máximo, es decir, el ritmo que ya no aumenta al incrementarse el esfuerzo. Si Ud. no conoce su ritmo cardíaco máximo, use como guía la siguiente fórmula:

208 - 0,7 X EDAD

Estos son valores promedio, y el máximo varía según las personas. El ritmo cardíaco máximo disminuye en promedio un punto por año. Si Ud. pertenece a alguno de los grupos de riesgo anteriormente mencionados, solicite a un médico que le mida su ritmo cardíaco máximo. Hemos definido tres zonas diferentes de ritmo cardíaco para ayudarle en su entrenamiento dirigido.

Principiante ● 50-60 % del ritmo cardíaco máximo
También recomendable para ”vigilantes de peso”, convalecientes y personas que no hayan hecho ejercicio físico durante largo tiempo. Se recomiendan tres sesiones semanales de por lo menos media hora cada una. El ejercicio regular mejora considerablemente las funciones respiratorias y circulatorias de los principiantes, quienes rápidamente sentirán el progreso.

Entrenamiento ● 60-70 % del ritmo cardíaco máximo
Perfecto para una ejercitación de progreso y mantenimiento. Un esfuerzo regular y razonable desarrolla efectivamente el corazón y los pulmones entrenando un mínimo de 30 minutos al menos tres veces por semana. Para mejorar aún más su condición, aumente o la frecuencia o el esfuerzo, pero no ambos al mismo tiempo.

Entrenamiento activo ● 70-80 % del ritmo cardíaco máximo
El ejercicio de este nivel es adecuado sólo para quienes están en óptimo estado, y presupone trabajos de largo aliento.

El descanso es tan importante como el ejercicio en un programa de mejora de la condición física. Si Ud. por ejemplo se entrena severamente durante tres semanas, es bueno rebajar el ritmo la semana siguiente.

MEDIDA DEL PULSO

El pulso se mide con unos sensores que hay en el manillar. La medida del pulso empieza cuando el usuario de la E4 agarra al mismo tiempo los dos sensores. Para que la medida del pulso sea fiable, la piel de las manos tiene que estar ligeramente húmeda y en contacto constante con los sensores. Una piel demasiado seca o demasiado húmeda di. culta el funcionamiento de la medición del pulso.

La E4 se fabrica con función de medida del pulso. Quiere decirse que la máquina lleva un receptor interno compatible con los transmisores de pulso Polar. El monitor de la E4 no funciona con un transmisor codi. El transmisor se vende como accessorio.

La medida del pulso es más fiable si se hace con un sensor telemétrico en el que los electrodos de un transmisor sujeto al pecho transmiten las pulsaciones del corazón al contador creando un campo electromagnético. Si quiere medir su pulso de este modo durante su ejercicio, moje las ranuras de los electrodos del transmisor con saliva o agua. Si quiere ponerse el transmisor y la correa encima de una camiseta ligera, moje un poco la camiseta

en los puntos donde los electrodos tocan la piel. Colóquese el transmisor justo debajo del pecho, con la correa elástica suficientemente apretada para que los electrodos estén en contacto con su piel mientras pedalea, pero no tan fuerte que no pueda respirar normalmente. El transmisor envía automáticamente la lectura de las pulsaciones al contador hasta una distancia aproximada de 1 m. El número de pulsaciones aparece en la parte inferior derecha de la pantalla del contador. Controle su pulso durante el mismo a través de la luz pequeña, llamada indicador de pulso. La luz parpadea al ritmo de sus pulsaciones. Si observa que parpadea de modo anormal (muy deprisa o con fluctuaciones), la medida del pulso no funciona bien.

OBSERVACIONES SOBRE LA MEDIDA TELEMETRICA DEL PULSO

Si la superficie de los electrodos no está mojada, no aparece en pantalla la medida del pulso. Si los electrodos se secan, hay que volver a mojarlos. Para que la medida del pulso sea más exacta, espere a que los electrodos se calienten. Si hay varios medidores telemétricos del pulso cerca unos de otros, la distancia mínima debe ser de 1,5 m. Del mismo modo, si sólo se usa un receptor con varios transmisores, sólo debe haber en el radio de alcance del transmisor una persona. El transmisor sólo se activa cuando se usa para medir. Sin embargo, el sudor y otras humedades pueden hacer que se active y gaste pila. Por tanto, es importante secar bien los electrodos después de usarlo.

A la hora de elegir la ropa adecuada para realizar los ejercicios tenga en cuenta que algunas fibras textiles (por ejemplo el poliéster o la poliamida) producen electricidad estática, lo que puede impedir una correcta medición del pulso.

Tenga en cuenta que el teléfono móvil, el televisor y otros aparatos eléctricos forman a su alrededor un campo electromagnético que puede producir errores en la medición del pulso.

CONTADOR

TECLAS Y FUNCIONES



1. MANUAL

Le permite programar su nivel de esfuerzo durante el ejercicio con las teclas de flechas.

2. WATT CONTROL

Este programa le permite programar su nivel de esfuerzo (enwatios), es decir, el esfuerzo de pedaleo es independiente de la velocidad y permanece constante al nivel programado. Si aumenta la velocidad de pedaleo, se reduce la resistencia y viceversa. También podrá cambiar el esfuerzo durante el ejercicio. En la pantalla aparece el programa y los cambios de esfuerzo. Podrá elegir el perfil que prefiera pulsando les teclas de flechas.

3. PROGRAMS

La forma de ejercicio ofrecida en la función PROGRAMS se basa en tareas individuales, separadas, o perfiles de ejercicio. La tecla PROGRAMS le permite usar y modificar perfiles de ejercicio preprogramados, en los que el nivel de resistencia varía de una manera predeterminada.

4. TARGET HR (PULSO PROGRAMADO)

Con este programa podrá programar el ritmo de su pulso, es decir, la resistencia del ergómetro variará para que su pulso se mantenga al ritmo programado. Si sus pulsaciones aumentan, la resistencia se reduce automáticamente y viceversa. También podrá cambiar el ritmo del pulso durante el ejercicio.

5. PUESTA A CERO (RESET)

Pone a cero todos los valores.

6. CONFIRMACION (ENTER)

Confirma los valores y parámetros programados.

7. BARRIDO (SCAN HOLD)

El velocímetro modifica cada 6 segundos los valores de las pantallas indicadoras. Si desea seguir más tiempo con un valor determinado, pulse la tecla SCAN HOLD para bloquear la pantalla. Si desea continuar con las pantallas cambiantes desbloquéela pulsando de nuevo la tecla SCAN HOLD.

8. TECLAS DE FLECHAS

Se usan para programar los valores. En las funciones manuales se usan para aumentar o disminuir la resistencia.

9. TIEMPO / ESFUERZO (W) (TIME / EFFORT)

Esta pantalla alterna entre el tiempo transcurrido (cuenta atrás) y el esfuerzo en watios (o nivel de esfuerzo del programa INTERVAL).

10. DISTANCIA/RPM (DISTANCE/RPM)

Esta pantalla alterna entre la distancia en km y la velocidad en revoluciones por minuto (rpm).

11. KILOCALORIAS/PULSO (KCAL / HR)

Esta pantalla alterna entre consumo de energía (en kilocalorías) y pulsaciones. Como cada persona quema distinta cantidad de calorías, este valor es una aproximación del consumo real.

12. SELECCION DE LAS UNIDADES

Podrá seleccionar la unidad de peso (KG / LB) cambiando el interruptor que hay en la caja del contador.

13. CONTADOR DEL VALOR TOTAL

En la memoria de la máquina se salvan automáticamente el tiempo (en la pantalla TIME) e la distancia (en la pantalla DISTANCE) de ejercicio total. Si quiere comprobar este valor, pulse al mismo tiempo las teclas de fl echas.

FUNCIONAMIENTO DEL CONTADOR ELECTRONICO

NOTA: Evite que le dé al contador la luz directa del sol, que puede estropear la pantalla de cristal líquido. Procure que no le salpique el agua y no golpearlo, pues se podría estropear.

El contador se conecta automáticamente en cuanto se enchufa el ergómetro a la corriente. Se oye un pitido y en la pantalla aparecen todas las funciones a cero. Si no pulsa ninguna tecla ni toca el pedal durante más de cinco minutos, el contador se desconecta automáticamente.

QUICK START

1. Seleccione la función Quick Start pulsando la tecla RESET y después ENTER o conecte el contador.
2. Podrá ajustar el nivel de esfuerzo (1-16) con las teclas de flechas y la columna de la pantalla indicará el nivel de esfuerzo elegido.
3. Empiece el ejercicio.

FUNCION MANUAL

1. Cuando conecte el contador o después de pulsar la tecla RESET, seleccione la función manual pulsando la tecla MANUAL.
2. El recuadro TIME (tiempo) empieza a parpadear. Programe entonces la duración deseada del ejercicio (de 10 a 90 minutos en pasos de 5 minutos), con las teclas de flechas. Cuando haya programado el tiempo, pulse ENTER.
3. Anote su peso (si no lo hace, la máquina anota 70 Kg). Cuando haya anota do el peso con las teclas de flechas, pulse ENTER.
4. Empiece el ejercicio.
5. Podrá ajustar el nivel de esfuerzo (1-16) con las teclas de flechas y la columna de la pantalla indicará el nivel de esfuerzo elegido.

PROGRAMA WATT CONTROL

Hacer ejercicio a distinto nivel de esfuerzo afecta a su cuerpo de distintas maneras, igual que sucede con las pulsaciones. Si lo hace con poco nivel de esfuerzo en relación a su estado físico, quizá no llegue a alcanzar los resultados deseados, aunque lo haga regularmente. El programa WATT CONTROL le permite entrenarse a un determinado nivel de esfuerzo, p. ej., 100 watios.

1. Cuando conecte el contador o después de pulsar la tecla RESET, seleccione el programa WATT CONTROL pulsando la tecla WATT CONTROL.
2. Empieza a parpadear la pantalla de esfuerzo (EFFORT). Programe el esfuerzo deseado en watios (20-400 W en pasos de 5 W, la máquina anota 100 W) con las teclas de fl echas. Cuando llegue al valor deseado, pulse ENTER.
3. El recuadro TIME (tiempo) empieza a parpadear. Programe entonces la duración deseada del ejercicio (de 10 a 90 minutos en pasos de 5 minutos), con las teclas de flechas. Cuando haya programado el tiempo, pulse ENTER.
4. Anote su peso (si no lo hace, la máquina anota 70 Kg). Cuando haya anota do el peso con las teclas de flechas, pulse ENTER.
5. Empiece el ejercicio.
6. Podrá ajustar el nivel de esfuerzo (la máquina anota 100 %) con las teclas de flechas y la columna de la pantalla indicará el nivel de esfuerzo elegido.

PROGRAMS

La forma de ejercicio ofrecida en la función PROGRAMS se basa en tareas individuales, separadas, o perfiles de ejercicio. La tecla PROGRAMS le permite usar y modificar perfiles de ejercicio preprogramados, en los que el nivel de resistencia varía de una manera predeterminada.

1. Cuando conecte el contador o después de pulsar la tecla RESET, seleccione el programa pulsando la tecla PROGRAMS.
2. Seleccione el programa deseada del ejercicio (P1-P8, P1-P4 = programa de esfuerzo constante, P5-P8 = programa de pulso programado) con las teclas de flechas. Pulse ENTER.
3. El recuadro TIME (tiempo) empieza a parpadear. Programe entonces la duración deseada del ejercicio (de 10 a 180 minutos en pasos de 5 minutos, la maquina anota 20 minutos), con las teclas de flechas. Cuando haya programado el tiempo, pulse ENTER.
4. Anote su peso (si no lo hace, la máquina anota 70 Kg). Cuando haya anota do el peso con las teclas de flechas, pulse ENTER.
5. Empiece el ejercicio. Podrá ajustar el nivel de ritmo de pulso (la máquina anota 100 %) con las teclas de flechas y la columna de la pantalla indicará el nivel de ritmo de pulso elegido.

PROGRAMA TARGET HR (PULSO PROGRAMADO)

El programa TARGET HR permite entrenarse al ritmo de pulso que se desee. El programa requiere medir las pulsaciones.

1. Cuando conecte el contador o después de pulsar la tecla RESET, seleccione el programa TARGET HR pulsando la tecla TARGET HR.
2. El recuadro HR (pulso) empieza a parpadear. Programe entonces la pulso deseada del ejercicio (la maquina anota 110 bpm), con las teclas de flechas. Cuando haya programado el pulso, pulse ENTER.
3. El recuadro TIME (tiempo) empieza a parpadear. Programe entonces la duración deseada del ejercicio (de 10 a 90 minutos en pasos de 5 minutos), con las teclas de flechas. Cuando haya programado el tiempo, pulse ENTER.
4. Anote su peso (si no lo hace, la máquina anota 70 Kg). Cuando haya anota do el peso con las teclas de flechas, pulse ENTER.
5. Empiece el ejercicio. Podrá ajustar el nivel de ritmo de pulso (la máquina anota 100 %) con las teclas de flechas y la columna de la pantalla indicará el nivel de ritmo de pulso elegido.

Controle su pulso durante el mismo a través de la luz pequeña, llamada indicador de pulso, que hay al lado de la palabra HR. La luz parpadea al ritmo de sus pulsaciones. Si observa que parpadea de modo anormal (muy deprisa o con fluctuaciones), la medida del pulso no funciona bien. Pare inmediatamente y repase todas las instrucciones sobre medida del pulso que le da el manual.

PAUSE

Los valores del ejercicio que se ha interrumpido se guardan en la memoria de la interfaz de usuario durante 5 minutos. Transcurrido ese tiempo, se ponen a cero.

TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO

Siga estas instrucciones al trasladar y mover la bicicleta, ya que levantarla incorrectamente puede forzarle la espalda u otros accidentes:

NOTA: Siempre cierre el interruptor de alimentación y desenchufe el cable de alimentación antes de mover el equipo.

Párese detrás de la bicicleta. Agarre el sillín con una mano y el manillar con la otra, y coloque un pie sobre el soporte trasero. Incline el equipo de modo que repose sobre las ruedas de transporte. Mueva la bicicleta haciéndola rodar sobre las ruedas de transporte. Baje la bicicleta sosteniéndola del manillar, permaneciendo todo el tiempo detrás del equipo.

Para evitar malfuncionamientos de la bicicleta, guárdela en sitio seco con la menor variación de temperatura posible y protegida del polvo.

MANTENIMIENTO

Los equipos Tunturi requieren muy poco mantenimiento. Verifique sin embargo de tiempo en tiempo que todos los tornillos y tuercas estén ajustados.
● Después de ejercitar, seque siempre todas las piezas del equipo con un paño suave, absorbente. No use disolventes. El sudor causa la corrosión; recomendamos por lo tanto que usted proteja todas las superficies de métal fuera de las cubiertas plásticas con la cera de Teflon o del coche.
● Nunca quite la carcasa protectora del equipo.
● El freno magnético forma un campo magnético extremadamente poderoso que puede dañar el mecanismo de un reloj o la banda magnética de una tarjeta de crédito si entran en contacto directo con los magnetos. ¡Nunca trate de desarmar o extraer el freno electromagnético!
● El freno magnético se basa en resistencia magnética; el nivel y los cambios de resistencia se miden y se muestran electrónicamente como vatio-lectura en la visualización. Por lo tanto su

ergómetro de Tunturi no necesita ser vuelto a calibrar cuando está ensamblado, mantenido y utilizado según esta quía del ejercicio.

● Si la bicicleta no se usa por un largo período, la cinta de transmisión puede deformarse temporariamente, lo que puede producir una sensación de pedaleo levemente desparejo. Después de unos minutos de uso, sin embargo, el efecto desaparecerá al retornar la cinta a su forma original.

NOTA: Si el equipo no funciona correctamente durante su uso, tome contacto inmediatamente con su proveedor Tunturi. Relate la naturaleza del problema, las condiciones de uso, la fecha de compra, el modelo y el número de serie. Pese al continuo control de calidad que realizamos, el equipo puede presentar defectos o malfuncionamientos debidos a fallos en componentes individuales. En la mayoría de los casos no es necesario llevar todo el equipo a reparar, y generalmente es suficiente con reemplazar la parte defectuosa.

DATOS TECNICOS

Longitud	96 cm
Anchura	59 cm
Altura	124 cm
Peso	35 kg

Debido a su política de continuo desarrollo de productos, Tunturi se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso.

NOTA: La garantía no cubre daños debidos a negligencias en los procedimientos de montaje, ajuste y mantenimiento descritos en esta guía. Deben seguirse estrictamente estas instrucciones en el montaje, uso y mantenimiento de su equipo. Cambios o modificaciones no expresamente aprobados por Tunturi Oy Ltd no están autorizados a los usuarios.

Le deseamos muchas agradables sesiones de entrenamiento con su nuevo compañero de entrenamiento Tunturi.

OPMERKINGEN EN ADVIEZEN

Lees deze gids zorgvuldig door vóórdat u begint met monteren, gebruiken of onderhouden van uw fietsergometer. Bewaar de gids op een handige plaats. U kunt er, nu en in de toekomst, nuttige informatie uithalen die u nodig heeft voor het gebruik en het onderhoud van de apparatuur. Volg de instructies altijd met zorg op. Het apparaat is ontworpen voor thuisgebruik. De Tunturi-garantie is alleen van toepassing op defecten en storingen ontstaan bij thuisgebruik (24 maanden). De garantie vervalt bij schade ontstaan tijdens de verzending of door het niet volgen van de in deze handleiding gegeven instructies betreffende het monteren, afstellen en onderhoud van het apparaat.

VEILIGHEID

● Het doornemen en opvolgen van de onderstaande voorzorgen is uitermate belangrijk voor de veiligheid van de gebruiker.
● De trainer is geschikt voor personen tot maximaal 135 KG lichaamsgewicht.
● Laat uw conditie controleren bij uw huisarts voordat u begint met trainen.
● Bij misselijkheid, duizeligheid of een ander lichamelijk ongemak gebruik dient de gebruiker direct te stoppen en een arts te raadplegen.
● Om spierpijn te voorkomen, begint u de training met een warming up en sluit u die af met cooling-down (langzaam fietsen met geringe weerstand). U sluit de training af met stretch oefeningen.
● Plaats de trainer op een vlakke en stevige ondergrond.
● De trainer kan tijdens in het gebruik stof en/of smeermiddelen verliezen. De ondergrond dient hiertegen bestand te zijn.
● Zorg voor voldoende ventilatie tijdens de training, maar zorg dat u niet op de tocht zit.
● Houd bij het op-en afstappen het stuur vast.
● Gebruik de trainer uitsluitend voor het doel waarvoor deze is gemaakt en zoals hierna beschreven wordt.

VERDER

● De trainer mag uitsluitend door één persoon tegelijk gebruikt worden.
● Raak nooit bewegende delen aan.
● Houd kinderen en huisdieren tijdens de training buiten het bereik van de trainer.
● Houd toezicht bij gebruik door kinderen of gehandicapte personen.
● Draag tijdens de training de juiste kleding en geschikte schoenen.
● Stop in geval van een defect of storing en neem contact op met uw dealer.
● Houd hiervoor gevoelige apparatuur of dingen buiten het bereik van het magnetisch veld van het weerstandsmechanisme.
● Controleer voor de training of het apparaat goed functioneert. Train nooit op een defect apparaat.
● Onderhoud en afstellingen anders dan in deze handleiding beschreven dienen uitsluitend uitgevoerd te worden door deskundigen. Volg de instructies van de handleiding nauwkeurig op.
● Tijdens de training is de ideale gebruikstemperatuur tussen +10º en +35°C; voor opslag gelden de temperaturen tussen de -15° en +40°C. De luchtvochtigheid in de trainings- of opslagruimte
mag nooit hoger dan 90 % zijn.
● Leun of steun nooit op de monitor.
● Druk op de toetsen met uw vingertoppen; nagels kunnen de toetsmembranen beschadigen.
● Stap niet op de framekast.

WELKOM IN DE WERELD VAN TUNTURI TRAINING!

Uw keuze toont aan, dat u echt in uw gezondheid en conditie wilt investeren. Het bewijst ook, dat u kwaliteit en stijl belangrijk vindt en dit waardeert. Met deze Tunturi hometrainer heeft u een veilig, motiverend, kwaliteitsproduct als trainingspartner gekozen. Wat uw trainingsdoel ook is, wij zijn ervan overtuigd dat de keuze van deze trainer de juiste is, om uw doel te bereiken. Informatie betreffende het gebruik van Uw trainingsapparatuur en een efficiënte training hiermede kunt U in deze gids en Tunturi's website **WWW.TUNTURI.COM** vinden.

HET MONTEREN

Controleer of alle onderdelen aanwezig zijn:

1. Frame
2. Achtersteun
3. Kunststof voorsteunen (2)
4. Stuurkolom met monitor
5. Transformator
6. Montagegereedschap set (onderdelen met * in de onderdelenlijst) en zakje met vocht absorberend silicaat: bewaar de montagebenodigdheden, omdat u die o.a. nog bij de bijstelling van de onderdelen kunt gebruiken.

Mocht er een onderdeel missen, neem dan contact op met uw Tunturi dealer onder vermelding van

het model, het serienummer van het apparaat en het nummer van het missende onderdeel. Achter in deze gids vindt u de onderdelenlijst. De verpakking bevat een zakje met korrels die de apparatuur tijdens opslag en transport, heeft beschermd tegen vocht. Dit zakje kan na het uitpakken van de fietstrainer, weggegooid worden. De instructies links, rechts, voor en achter, zijn bepaald zittend op de fiets.

VOOR- EN ACHTERSTEUN

Plaats de achtersteun onder het achterste deel van het frame en bevestig de steun met de twee bouten en ringen. Kantel de fietstrainer zodat hij op de achtersteun en het zadel staat. Schuif de twee grijze doppen op de einden van de voorsteun en zet de fietstrainer weer in de normale stand.





STUURKOLOM

Verwijder het plakband van het frame en leg zo de kabel die uit het frame komt vrij. Verbind de kabel vervolgens zorgvuldig in de stuurkolom. Trek voorzichtig aan de kabel om te controleren of het verbindingsstuk stevig vastzit. Berg de kabel voorzichtig in het frame weg en bevestig de stuurkolom op het frame zodat de inbusbouten aan de voorkant zijn geplaatst. Let op dat de kabel niet wordt afgeklemd! Met de bijgevoegde inbussleutel draait u de beide inbusbouten door de gaatjes van de stuurkolom heen vast. Niet te strak maar wel spelingvrij, aandraaien.

BELANGRIJK! De inbusbouten zijn reeds in de stuurkolom voorgemonteerd en nadat u het stuur geplaatst heeft, zet u het stuur vast door de inbusbouten tegen de richting van de klok in, vast te draaien. De inbusbouten dus niet demonteren!





TRANSFORMATOR

Steek de stekker van de transformator in het contact in het achterframe. Steek dan de transformator in het wandstopcontact. Trek na het trainen altijd de transformator uit het wandstopcontact en de stekker uit het stopcontact. Het snoer mag niet onder het apparaat doorlopen of op andere wijze afgeklemd worden.

HET INSTELLEN

ZADEL

Het zadel staat op de juiste hoogte als u, met een bijna gestrekt been, met de holte van uw voet het pedaal in de laagste stand kunt aanraken. Om het zadel hoger of lager te zetten: Draai eerst de vergrendelknop èèn slag los. Trek hierna de vergrendelknop uit en ondersteun het zadel met de andere hand zo, dat het zadel vrij omhoog en naar beneden kan worden geschoven. Heeft het zadel de juiste hoogte, laat dan de knop los. Het zadel is nu op de juiste hoogte vergrendeld. Draai de vergrendelknop weer vast.

BELANGRIJK! Controleer altijd, vóór u met trainen begint, of de vergrendelknop goed is vastgedraaid!

Door middel van de schaalverdeling die is aangebracht op de zadelstang, kunt u gemakkelijk onthouden wat voor u de juiste hoogte van het zadel is. Voor een juiste trainings houding, kan het zadel ook vóór- en achter-over hellen. Wilt u het zadel meer vóórover laten hellen, draai dan de groene instelring onder het zadel, links om. Voor het laten achterover hellen van het zadel, draait u de groene ring onder het zadel, rechts om. Met

een correct ingesteld zadel verhoogt u het comfort tijdens het trainen. Verander de instelling van het zadel nooit, terwijl u op het zadel zit. De groene ring kan dan niet draaien.

STUUR

Draai de grijze knop voor op het stuur los en zet het stuur in de stand die voor u het meest comfortabel aanvoelt. Draai de knop goed vast.

PEDALEN

Bepaal hoe strak de riempjes moeten zitten, kies het juiste gaatje in het riempje en trek het met enige kracht omhoog. Vooral als het apparaat nieuw is, kost het vastzetten van de riempjes enige moeite.

FITNESS TRAINING MET TUNTURI

Als u lang niet getraind heeft, is het verstandig om in onderstaande gevallen een arts te raadplegen, vóór u met intensief trainen begint: als u 40 jaar of ouder bent, als u in slechte fysieke conditie bent, als u aan een chronische ziekte lijdt of andere problemen met uw gezondheid heeft, of als u spierblessures of andere problemen met uw spieren heeft. Vooral voor mensen met een hartaandoening, of welk ander medisch risico dan ook, is het van zeer groot belang zich medisch te laten controleren vóór men aan een training begint. Als u uw uithoudingsvermogen wilt verbeteren, is het goed om tenminste 3 maal per week te trainen. Al na een paar weken begint u het resultaat van een dergelijke training te voelen en te zien. Als u niet erg fit bent, begin dan met een training van ongeveer twintig minuten. Zodra uw conditie beter wordt, kunt u - afhankelijk van het doel dat u wilt bereiken - 30 tot 60 minuten gaan trainen.

TRAININGS NIVEAU

Het beste resultaat bereikt u om uw algehele fitness te verbeteren door, efficiënt, niet te zwaar en niet te licht te trainen. Deze manier van trainen wordt aërobe- of uithoudingstraining, genoemd. Tijdens de training produceert uw lichaam de energie die nodig is om vet met behulp van zuurstof te verbranden. Hierdoor vermindert de hoeveelheid vetweefsel in uw lichaam. Wat uw doel, uw streven ook met het trainen is, u bereikt het beste resultaat door te trainen op een niveau dat u aankunt. Daarvoor is, zoals gezegd, uw hartslag de beste graadmeter. Om te beginnen dient u te weten wat uw maximale hartslag is: dit is de hartslag die bij mèèr inspanning niet meer hoger wordt. Als u niet weet wat uw maximale hartslag is, kunt u de volgende formule als leidraad nemen:

208 - 0,7 X DE LEEFTIJD

Dit zijn gemiddelde waarden en het maximum varieert van persoon tot persoon. De maximale hartslag daalt per jaar met gemiddeld èèn punt. Als u tot de eerder genoemde risicogroepen behoort, vraag dan een arts om de juiste hoogte van uw maximale hartslag. Om u te helpen met uw training, hebben wij drie verschillende hartslag niveaus geselecteerd.

Beginner ● 50 tot 60 % van de maximale hartslag
Dit niveau is ook geschikt voor mensen die lijnen, mensen die herstellende zijn van een ziekte en mensen die lang niet getraind hebben. Drie trainingen van tenminste een halfuur per week zijn aan te bevelen. Regelmatig trainen stimuleert bij een beginner de ademhaling en bloedsomloop in sterke mate en zorgt al snel voor een merkbaar resultaat.

Middelmatige ● 60 tot 70 % van de maximale hartslag
Een perfect niveau om fitness te verbeteren en op peil te houden. Zelfs een redelijk normale inspanning -minimaal 3 trainingen van 30 minuten per week- heeft een positief effect op hart en longen. Om uw conditie verder te verbeteren kunt u het aantal keren trainen per week verhogen of de duur van uw training verlengen. Verhoog echter nooit beide tegelijkertijd!

Gevorderde ● 70 tot 80 % van de maximale hartslag
Trainen op dit niveau is alleen weggelegd voor wie ècht fit is en wie gewend is aan langdurige uithoudingsvermogen, trainingen. Rust is in een fitness programma net zo belangrijk als de trainingen zelf. Traint u bijvoorbeeld drie weken achter elkaar zeer regelmatig, dan is het goed om het de week daarna wat rustiger aan te doen.

HARTSLAG METEN

De hartslag wordt gemeten door middel van twee sensoren op de stuurstang. Wanneer beide handen op de sensoren rusten, toont de display de hartslag van dat moment. Indien er een doelritme is ingesteld, zal de hartslagwaarde op de display gaan knipperen bij overschrijding van de ingestelde waarde. Een te droge of te vochtige huid verzwakken het functioneren van de polsslagmeting.

Op de meter van de E4 is er een Polar-compatibele hartslagontvanger, zodat u de ongecodeerde hartslaggordel van Polar (als optie verkrijgbaar)

ook voor hartslagmeting kunt gebruiken. Dit is het meest betrouwbare systeem, dat werkt met een borstband met meerdere elektrodes waarvan de gemeten waarden draadloos doorgeseind worden naar de monitor. Als u een pacemaker gebruikt, mag u de borstband alleen met toestemming van een arts gebruiken. Wanneer u uw hartslag tijdens de training op deze manier wilt controleren, moeten de geribbelde elektroden aan de binnenzijde van de borstband vochtig gemaakt worden (water).

Plaats de zender juist onder de borst met de elastische band strak genoeg om tijdens het fietsen de elektroden contact te laten houden met de huid, maar niet zo strak dat normaal ademen wordt belemmerd. De zender geeft de hartslag automatisch door aan de monitor die zich niet verder dan één meter van de borstband mag bevinden. Wanneer de zender verder van de monitor verwijderd is, wordt het signaal te zwak om te ontvangen.Let er ook op dat niet meerdere personen met een borstband om, binnen een straal van één meter rond de monitor staan, want de monitor ontvangt dan van elke elektrode een signaal en telt deze dan bij elkaar op.

Denkt u eraan wat de trainingskleding betreft, dat bepaalde in de kleding gebruikte vezels (zoals polyester of polyamide) statische electriciteit veroorzaken, wat bij de hartslagmeting problemen veroorzaken kan.

Denkt u eraan dat mobiele telefoons, een teevee of andere electronische apparaten een electromagnetisch veld om zich heen vormen, wat bij de hartslagmeting problemen veroorzaken kan.

MONITOR

FUNCTIES VAN DE TOETSEN



1. PROGRAMMATOETS MANUAL

Hiermee kunt u met behulp van de pijlstoetsen het inspanningsniveau tijdens de training instellen.

2. PROGRAMMATOETS WATT CONTROL

Verandert het inspanningsniveau tijdens de training. Het scherm toont de programma's en de verandering van inspanning. U kunt het ingestelde niveau tijdens de training bijstellen door herhaaldelijk op de pijltoetsen te drukken.

3. PROGRAMMATOETS PROGRAMS

Het soort van trainingen die de Program funstie heeft zijn persoonlijk op zichzelf staande trainingen. Vaste of zelf samen te stellen trainingsprofielen. Keuzetoets PROGRAMS laat u voorgeprogrammeerde trainingsprofielen gebruiken en wijzigen.

4. PROGRAMMATOETS TARGET HR

Zorgt ervoor dat de weerstand steeds zodanig aangepast wordt dat uw hartslag op de ingestelde waarde blijft. Als de hartslag te hoog wordt neemt de weerstand automatisch af, als de hartslag te laag wordt, neemt de weerstand automatisch toe, waardoor u een grotere inspanning moet leveren. De ingestelde hartslagwaarde is tijdens de training te veranderen met de pijltoetsen.

5. TOETS RESET

Zet alle instellingen op NUL door de toets twee seconden ingedrukt te houden.

6. TOETS ENTER

Wordt gebruikt om door u ingestelde waarden te bevestigen en voor het bevestigen van een ingesteld programma.

7. TOETS SCAN HOLD

Om de zes seconden wijzigt de monitor de geregistreerde waarden op de display.Als u een van de waarden langere tijd in de gaten wilt houden, moet u op de toets SCAN HOLD drukken. Daarmee houdt u de getoonde waarde op de display vast. Als u dan weer de elkaar afwisselende waarden op de display wilt volgen, moet u de vergrendeling vrijgeven door nog eens op de toets SCAN HOLD te drukken.

8. PIJLTOETSEN

Deze toetsen worden gebruikt voor het instellen van de verschillende waarden en weerstand en selecteren van programma's.

9. TIME / EFFORT (W)

Dit venster geeft de resterende ingestelde trainingstijd òf het inspanningsniveau in Watts weer.

10. DISTANCE / RPM

Het middelste venster rechts geeft de afstand in km of snelheid in RPM weer.

11. KCAL / PULSE

Dit venster geeft geschat calorieverbruik in kilocalorieën of hartslag weer. Omdat het vermogen om energie te produceren niet voor iederen gelijk is, vormt de waarde die de monitor berekent slechts een ruwe schatting.

12. MEETEENHEID

Keuze gewichtsweergave in KG óf LB. U kunt de standaardinstelling wijzigen met de schakelaar onderaan de monitor.

13. TELLER VAN DE TOTAALWAARDEN

De totale gebruiksduur (in het venster TIME) en afstand (in het venster DISTANCE) worden automatisch in het geheugen van de monitor opgeslagen. U krijgt die waarde op het scherm door op de 2 pijltoetsen te drukken.

FUNCTIES

BELANGRIJK! Het LCD-scherm kan beschadigen door direct zonlicht, schokken en contact met vloeistoffen.

De monitor gaat vanzelf aan zodra de stekker in het stopcontact wordt gestoken. De monitor geeft dan een kort geluidssignaal en alle waarden op het scherm staan op nul. Als er 5 minuten geen activiteit is (fietsen, of het indrukken van een toets), schakelt de monitor vanzelf uit. Er blijft, zolang de transformator in het stopcontact aangesloten is, spanning op de elektronica en de monitor staan. Na het verstrijken van de ingestelde trainingstijd blijft de monitor de gegevens weergeven, daardoor is het niet nodig de waarden opnieuw in te stellen.

QUICK START

1. De monitor inschakelen óf na het indrukken van de RESET toets de ENTER toets drukken.
2. U kunt met de pijltoetsen het gewenste inspanningsniveau (1-16) instellen. De stippen geven de intensiteit van de training weer. Hoe hoger de stippen, hoe zwaarder de inspanning.
3. Begin met de training

MANUAL PROGRAMMA

1. Druk na het aanzetten van de monitor of het indrukken van de RESET toets op de MANUAL toets.
2. Het Time venster licht nu op. Kies met de pijltoetsen de gewenste duur van de training (10-90 min in stappen van 5 minuten). Na het instellen van de trainingsduur drukt u op ENTER.
3. Met de pijltoetsen stelt u het juiste lichaamsgewicht in (de vooraf ingestelde waarde is 70 KG). Bevestig dit getal met ENTER.
4. Begin met de training.
5. Tijdens de training kunt u met de pijltoetsen het gewenste inspanningsniveau (1-16) instellen. De stippen geven de intensiteit van de training weer. Hoe hoger de stippen, hoe zwaarder de inspanning.

WATT CONTROL PROGRAMMA

Evenals het trainen binnen verschillende hartslaggrenzen een andere uitwerking op het lichaam heeft, verschillen ook de resultaten van trainingen op verschillende inspanningsniveaus. Een te laag inspanningsniveau heeft vaak niet het gewenste effect, zelf niet bij regelmatig trainen. De E4 is daarom uitgerust met een CONSTANT EFFORT-programma, waarmee u op een vooraf bepaald inspanningsniveau kunt trainen.

1. Na het aanzetten van de monitor of het indrukken van de RESET toets, kiest u het WATT CONTROL programma door op de WATT CONTROL toets te drukken.
2. Het EFFORT venster, licht op. Met de pijltoets kunt u het gewenste inspanningsniveau in Watts instellen (20-400 W in stappen van 5 W, de vooraf ingestelde waarde is 100 W). Bevestig met ENTER.
3. Het Time venster licht nu op. Kies met de

pijltoetsen de gewenste duur van de training (10-90 min in stappen van 5 minuten). Na het instellen van de trainingsduur drukt u op ENTER.
4. Met de pijltoetsen stelt u het juiste lichaamsgewicht in (de vooraf ingestelde waarde is 70 KG). Bevestig dit getal met ENTER.
5. Begin met de training.
6. Tijdens de training kunt u met de pijltoetsen de weerstand instellen. De stippen geven de intensiteit van de training weer. Hoe hoger de stippen, hoe zwaarder de inspanning.

PROGRAMS

Het soort van trainingen die de Program funstie heeft zijn persoonlijk op zichzelf staande trainingen. Vaste of zelf samen te stellen trainingsprofielen. Keuzetoets PROGRAMS laat u voorgeprogrammeerde trainingsprofielen gebruiken en wijzigen.

1. Druk na het aanzetten van de monitor of na het indrukken van RESET op de PROGRAMS toets.
2. Kies met de pijltoetsen het gewenste profiel (P1-P8, P1-P4 = programma voor een constant inspanningsniveau, P5-P8 = programma voor de streefhartslag). Drukt u op ENTER.
3. Het Time venster licht nu op. Kies met de pijltoetsen de gewenste duur van de training (10-90 min in stappen van 5 minuten, de vooraf ingestelde waarde is 20 minuten). Na het instellen van de trainingsduur drukt u op ENTER.
4. Met de pijltoetsen stelt u het juiste lichaamsgewicht in (de vooraf ingestelde waarde is 70 KG). Bevestig dit getal met ENTER.
5. Begin met de training. Tijdens de training kunt u met de pijltoetsen het hartslagniveau instellen. De stippen geven de intensiteit van de training weer. Hoe hoger de stippen, hoe zwaarder de inspanning.

TARGET HR PROGRAMMA VOOR DE STREEFHARTSLAG

Dit programma zorgt ervoor dat de weerstand steeds zodanig aangepast wordt dat uw hartslag op de ingestelde waarde blijft. Hiervoor moet uiteraard de hartslag gemeten worden.

1. Druk na het aanzetten van de monitor of na het indrukken van RESET op de TARGET HR toets.
2. Het HR venster licht nu op. Kies met de pijltoetsen de gewenste hartslagniveau (weerstand (de vooraf ingestelde waarde is 110 bpm). Na het instellen drukt u op ENTER.
3. Het Time venster licht nu op. Kies met de pijltoetsen de gewenste duur van de training (10-90 min in stappen van 5 minuten). Na het instellen van de trainingsduur drukt u op ENTER.
4. Met de pijltoetsen stelt u het juiste lichaamsgewicht in (de vooraf ingestelde waarde is 70 KG). Bevestig dit getal met ENTER.
5. Begin met de training. Tijdens de training kunt u met de pijltoetsen de het hartslagniveau instellen. De stippen geven de intensiteit van de training weer. Hoe hoger de stippen, hoe zwaarder de inspanning.

Kijk tijdens de training regelmatig naar uw hartslag, waarbij u vooral moet letten op het kleine lampje naast het woord HR. Dit lampje moet synchroon met uw hartslag knipperen. Als dit lampje afwijkend begint te knipperen, bijvoorbeeld veel sneller of abnormaal onregelmatig, dan is er iets fout. Houd onmiddellijk op met trainen en controleer of alles aangesloten is volgens de handleiding.

PAUZE

De waarden van een onderbroken training worden 5 minuten in het geheugen van de monitor opgeslagen, waarna ze op nul worden gezet.

VERPLAATSEN

Wilt u uw fietstrainer verplaatsen, doe dat dan op de hieronder omschreven manier. Het verkeerd optillen van een zwaar apparaat, kan immers rugletsel veroorzaken.

BELANGRIJK! Schakel bij het verplaatsen van het apparaat altijd eerst de elektriciteit uit en neem de stekker uit het stopcontact!

Ga achter het apparaat staan. Pak met een hand het zadel vast en met de andere het stuur. Plaats een voet op de achtersteun. Kantel het apparaat zo dat het op de transportwieltjes komt te staan. Rij het apparaat op de transportwieltjes naar de andere plek. Laat het apparaat langzaam zakken. Hou daarbij het stuur vast en blijf achter het apparaat staan tot de trainer weer op de grond staat.

Om schade aan het apparaat te voorkomen, is het raadzaam de trainer op een droge plek met zo min mogelijk stof en temperatuurwisselingen te plaatsen.

ONDERHOUD

De Tunturi apparaten hebben weinig onderhoud nodig. Het is raadzaam om zo nu en dan te controleren of alle bouten en moeren nog goed vast zitten. U kunt het apparaat schoonhouden door het af te nemen met een vochtige doek. Gebruik echter geen oplosmiddelen.
● De metalen delen kunt u het beste tegen de inwerking van transpiratievocht beschermen, om

regelmatig deze delen te behandelen met een car-wax of teflonolie.
- Verwijder de kunststof behuizing van het apparaat nooit!
- De magnetische weerstand genereert een magnetisch veld dat bijvoorbeeld horloges of de magneetstrip op bank- en creditcards kan beschadigen als deze in direct contact komen met de magneten. Probeer daarom nooit het gedeelte met de magnetische weerstand te openen of te demonteren!
- Het magnetische weerstand systeem is gebaseerd op het opwekken van magnetische kracht. Het weerstand niveau en de veranderingen daarvan worden elektronisch gemeten en weergegeven, op het beeldscherm, in Watts. Hierdoor hoeft uw Tunturi fietsergometer niet opnieuw gekalibreerd te worden wanneer deze gemonteerd, onderhouden of gebruikt wordt, geheel volgens de instructies in deze handleiding.
- Als het apparaat enige tijd niet wordt gebruikt, is het mogelijk, dat de transmissieriem enigszins vervormt. U ondervindt een onregelmatig gevoel bij het fietsen, als u weer opnieuw gaat trainen. Echter na een paar minuten fietsen, krijgt de transmissieriem zijn oorspronkelijke vorm weer terug en zal het onregelmatige gevoel weer snel verdwijnen.

BELANGRIJK! Mochten er storingen optreden bij het gebruik van de apparatuur, neem dan onmiddellijk contact op met uw Tunturi dealer. Vermeldt daarbij altijd het model en het serienummer van uw Tunturi trainer, de eventuele storingscode en door wie de trainer is geïnstalleerd.

Ondanks voortdurende kwaliteitscontroles, kunnen er defecten of storingen optreden die het gevolg zijn van het niet goed functioneren van onderdelen die in de fietsergometer zijn gebruikt. In de meeste gevallen is het onnodig om het gehele apparaat ter reparatie aan te bieden, aangezien de storing meestal kan worden opgelost door het vervangen van het defecte onderdeel.

TECHNISCHE GEGEVENS

Lengte	96 cm
Breedte	59 cm
Hoogte	124 cm
Gewicht	35 kg

Tunturi is gerechtigd om specificaties te veranderen zonder daarover nader te berichten.

BELANGRIJK! De garantie vervalt bij schade als gevolg van het niet volgen van de instructies in deze gids betreffende het monteren, het instellen en het onderhouden van de apparatuur. De instructies dienen bij het in elkaar zetten, het onderhoud en het gebruik, zo zorgvuldig mogelijk te worden gevolgd. Veranderingen of modificaties, welke niet door Tunturi Oy Ltd zijn goedgekeurd, laten de Tunturi Oy Ltd product aansprakelijkheid geheel vervallen.

Wij wensen u veel plezierige trainingen met uw nieuwe Tunturi trainingspartner!

BRUKSANVISNING

Läs noga igenom denna handbok innan du monterar upp, använder eller reparerar ditt nya träningsredskap. Spara denna handbok; den innehåller information som du behöver nu och i framtiden för att använda och underhålla ditt redskap. Följ alltid dessa instruktioner noggrannt. Redskapet är avsett för träning i hemmet! Tunturi Ltd:s garanti gäller fel eller brister som uppkommer vid användning i hemmet (24 månader). Observera att garantin inte täcker skador uppkomna genom försumlighet av inställningen och justeringar eller underlåtenhet att följa givna anvisningarna.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE HÄLSAN

- Konsultera din läkare innan du inleder ditt träningsprogram.
- Om du känner dig illamående, får svindel eller uppvisar andra onormala symtom under träningen, skall du omedelbart avbryta träningen och vända dig till din läkare.
- Värm upp före varje träningspass (långsam trampning med lågt motstånd) och avsluta med avslappningsövningar och muskelsträckningar för att undvika träningsvärk.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE TRÄNINGSMILJÖN

- Redskapet får inte användas utomhus.
- Placera redskapet på ett så plant underlag som möjligt.
- Kontrollera att träningslokalen har en god ventilation. Undvik dock träning i dragiga lokaler, eftersom det kan leda till förkylning.
- Redskapet tål vid träning en omgivning från +10°C till +35°C. Redskapet kan lagras vid temperaturer mellan -15°C och +40°C. Luftfuktigheten i tränings- eller upplagringsomgivningen får aldrig överskrida 90 %.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE REDSKAPETS ANVÄNDNING

- Skydda mätaren mot solljus och torka alltid ytan av ytan på mätaren om du ser svettdroppar på den.
- Föräldrar och andra personer som har ansvar för barn skall beakta, att barnens naturliga lekbehov och experimentlust kan leda till situationer, för vilka redskapet inte är avsett. Om barn får använda redskapet, måste föräldrarna eller andra ansvariga personer beakta barnens psykiska och fysiska utveckling och framför allt barnens natur. Barn skall erhålla handledning i redskapets användning.
- Kontrollera att redskapet är i skick innan du inleder träningen.Använd aldrig ett redskap som är sönder.
- Luta dig aldrig mot användargränssnittet.
- Tryck på tangenterna med fingertopparna; naglar kan skada tangentmembranet.
- Använd aldrig redskapet, när sidokåporna inte är på plats.
- För undvikande av skador rekommenderas att redskapet placeras på ett skyddat underlag.
- Redskapet får endast användas av en person åt gången.
- Håll i styret vid på- och avstigning.
- Använd lämpliga kläder och skor när du tränar.
- Utför endast de service-och justeringsåtgärder som beskrivs i denna bruksanvisning. Givna anvisningar bör följas.
- Redskapet får inte användas av personer som väger över 135 KG.

VÄLKOMMEN TILL TUNTURIS TRÄNINGSVÄRLD!

Ditt val visar att du verkligen vill investera i din kondition och ditt välbefinnande; det visar också att du verkligen värdesätter hög kvalitet och stil. Med ett träningsredskap från Tunturi har du valt en säker och motiverande produkt av hög kvalitet till träningspartner. Oberoende av vilken målsättning du har, är vi säkra på att det här är den rätta utrustningen för att du skall nå ditt mål. Du kan hitta information on hur du ska använda ditt träningsredskap och hur man tränar effektivt pä Tunturis webplats på adressen **WWW.TUNTURI.COM.**

MONTERING

Börja med att packa upp och kolla att du har följande delar:

1. Stomme
2. Bakre stödben
3. Plastskydd för främre ben (2)
4. Styre / mätare
5. Transformator
6. Monteringssats (innehållet med * i reservdelslistan): spara tillbehören, för du kan behöva dem bl.a. till att göra inställningar på redskapet.

Det finns en reservdelsförteckning i slutet av denna bruksanvisning. Om du märker ett problem, kontakta din handlare och uppge alltid modell och serienummer. I förpackningen finns det även en silikatpåse som absorberar fukt under lagring

och transport. Släng påsen när du packat upp redskapet. Riktningarna vänster, höger, fram och bak används så som man uppfattar dem när man sitter i träningsställning.

STÖDBEN

Placera bakre stödet under den bakre delen av ramen och fäst det med två sexkantskruvar och brickor. Luta redskapet bakåt så att det vilar på det bakre stödbenet och sadeln. Skjut de grå plastskydden över de främre benens ändar. Vänd redskapet så att det åter vilar på stödbenen.



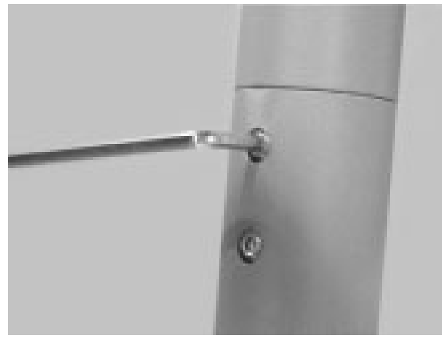


STYRET

Lossa tejpningen av ledningen som kommer från stomröret och anslut ledningen till kontaktdonet som fi nns inuti styrets anslutningsrör. Kontrollera att anslutningen sitter fast genom att dra lätt i ledningen. För in den anslutna ledningen i stomröret så att fästskruvarnas huvuden blir kvar på apparatens framsida.

OBS! Sätt in den medföljande sexkantsnyckeln i hålet i styrets rör och dra åt styrets bägge fästskruvar moturs.





NÄTSLADD

Anslut transformatorns sladd till uttaget ovanför det bakre stödbenet. Anslut transformatorn till väguttaget. Drag ur stickproppen efter varje träningspass. Kontrollera att sladden inte hamnar under redskapet.

JUSTERING

SADEL

Justera sadelhöjden så att benet är nästan rakt när du håller pedalen mitt under foten i det lägsta läget. För att höja eller sänka sadeln: Vrid först reglaget ett varv moturs. Dra sedan ut reglaget så kan du fritt föra sadelstolpen uppåt och nedåt. När höjden är lämplig, släpp reglaget så låses sadeln på den höjden. Vrid reglaget medurs för att dra åt.

OBS! Kontrollera alltid att reglaget är åtdraget innan du börjar träna!

Med hjälp av markeringarna på sadelstolpen kan du lätt komma ihåg vilken höjd som passar dig bäst. Du kan luta sadeln framåt eller bakåt genom att vrida den gröna ställringen under sadeln. Sadeln lutar framåt när du vrider ringen moturs och bakåt när du vrider ringen medurs. Med rätt lutning på sadeln blir din träningsställning bekvämare. Justera inte lutningen medan du sitter i sadeln - ställringen kan inte vridas då.

HANDSTÖDEN

Lossa på det grå reglaget framför handstöden och justera läget tills din träningsställning känns bekväm. Dra åt reglaget.

PEDALERNA

Ställ in remmens spänning, sätt remmens skåra i pedalens hållare och dra remmen kraftigt uppåt. Speciellt när utrustningen är ny kan fästhålen vara trånga.

ATT TRÄNA MED TUNTURI

Om du inte har tränat på länge borde du kolla upp din kondition och konsultera en läkare om du är

över 40, din kondition är dålig, du har en kronisk sjukdom eller andra hälsoproblem, eller du har muskelskador eller andra besvär med musklerna. Personer med hjärtsjukdomar, cirkulationsbesvär eller någon annan riskfaktor borde definitivt låt sig undersökas innan de börjar träna. För uthålligheten är det bra att träna minst tre gånger i veckan, men kom ihåg att för din hälsa är en gång i veckan bättre än ingenting alls. Effekterna av träningen kan du se efter bara några veckor. Om du har dålig kondition, börja då med träningspass på 20 minuter. När din kondition blir bättre kan du träna i 30-60 minuter beroende på vilken målsättning du har.

TRÄNINGSNIVÅ

Den träning som bäst förbättrar din allmänkondition är lagom effektiv, inte för tung och inte för lätt. Det är bra att svettas under träningen, men det är viktigt att man ändå kan tala utan besvär. Denna typ av träning kallas aerobisk träning eller uthållighetsträning och din kropp producerar den energi som behövs genom att bränna fett med hjälp av syre. Det leder å sin sida till en minskning i fettvävnad. Oberoende av vilken din målsättning är når du bästa resultat genom att träna på rätt ansträngningsnivå och det bästa måttet på det är din puls. Ta först reda på din maximipuls, dvs. på vilken nivå pulsen inte längre stiger trots att ansträngningen höjs. Om du inte känner till din maximipuls, kan du använda följande formler som riktgivare:

208 - 0,7 X ÅLDERN

Dessa baserar sig på genomsnittet, men maximipulsen varierar från person till person. Maximipulsen går i medeltal ner med en enhet per år. Om du hör till någon av de risKGrupper som nämndes ovan, be en läkare mäta din maximipuls åt dig. Vi har definierat tre olika pulsområden för att hjälpa dig när du sätter upp mål för träningen.

Nybörjare ● 50-60 % av maximipulsen
Denna nivå lämpar sig också för viktväktare, rehabiliteringspatienter och personer som inte har tränat på länge. Tre träningspass i veckan på minst en halvtimme var rekommenderas. Regelbunden träning förbättrar andnings- och cirkulationskapaciteten hos nybörjare betydligt och du kommer snabbt att märka förbättringen.

Motionär ● 60-70 % av maximipulsen
Denna nivå är perfekt för att förbättra och upprätthålla konditionen. Även en måttlig ansträngning utvecklar hjärtat och lungorna effektivt, om du tränar i minst 30 minuter åtminstone tre gånger i veckan. För att ytterligare förbättra din konditon, höj antingen träningsfrekvensen eller ansträngningen, men inte båda på samma gång!

Aktiv idrottare ● 70-80 % av maximipulsen
Träning på denna nivå lämpar sig bara för personer med mycket bra kondition och bör föregås av träning för lång uthållighet. I ett träningsprogram är det lika viktigt med vila som med träning. Om du t.ex. tränar samvetsgrant i tre veckor, är det bra att göra veckan efter lite lättare.

PULSMÄTNING

Pulsmätningen i E4 görs med sensorer i styrstången. Sensorerna mäter pulsen alltid när båda sensorerna berörs samtidigt. Ett pålitligt mätresultat förutsätter att huden hela tiden berör sensorerna och att huden är aningen fuktig. För torr och för fuktig hud gör att handpulsmätningen fungerar sämre.

Pulsen kan också mätas telemetriskt. E4 har en inbyggd pulsmottagare kompatibel med Polar telemetrisk pulsöverföring. Sändaren kan köpas som tillbehör. E4 fungerar inte med koderade sändaren.

TRÅDLÖS PULSMÄTNING

Trådlös pulsmätning, där elektroderna i en sändare på bröstkorgen överför hjärtats slag med hjälp av ett elektromagnetiskt fält till mätaren, har visat sig vara det tillförlitligaste sättet att mäta pulsen. För trådlös mätning av pulsen under träningen, skall du noggrant fukta de räfflade elektroderna i elektrodbältet med vatten eller saliv. Om du använder pulssändaren ovanpå skjortan, skall skjortan fuktas under elektroderna. Spänn det elastiska bältet med sändaren kring bröstet under bröstmusklerna, så att elektroderna hela tiden har hudkontakt under träningen. Bältet får dock inte vara så spänt att andningen försvåras. Pulsvärdet från pulssändaren överförs automatiskt till mottagaren upp till ett avstånd på 1 m. Pulsvärdet visas i displayen i det nedre högra hörnet av mätaren. Kontrollera din puls under träningen och speciellt det blinkande ljuset, den s.k. pulsindikatorn bredvid texten PULSE. Ljuset skall blinka i takt med hjärtat. Om du observerar ojämnhet i indikatorn eller extra pulsslag, fungerar mätningen inte tillförlitligt.

OBSERVERA NÄR DU ANVÄNDER

TRÅDLÖS PULSMÄTNING

Om elektrodytorna inte är fuktiga, visar mätaren inget pulsvärde. Elektroderna skall då fuktas på nytt. Tänk också på att elektroderna skall värmas upp på huden till kroppstemperatur för att ge tillförlitliga resultat. Om det finns flera apparater för trådlös pulsmätning bredvid varandra, skall

avståndet mellan dem vara minst 1,5 m. Om det bara finns en mottagare, men flera sändare, får endast en person med sändare befinna sig inom räckvidd för mottagaren under mätningen. När du tar av dig elektrodbältet, kopplas sändaren bort. Fukt kan dock hålla sändaren aktiverad, vilket förkortar batteriets livslängd. Därför är det viktigt att sändaren omsorgsfullt torkas av efter varje användning.
Observera när du väljer kläder att vissa fibrer i tyget (t.ex. polyester, polyamid) genererar statisk elektricitet och kan därför hindra en tillförlitlig pulsmätning.

Observera att mobiltelefoner, tv-apparater och andra elektriska anordningar genererar ett elektromagnetiskt fält omkring sig och kan därför ge upphov till problem i pulsmätningen.

MÄTARE

KNAPPAR OCH FUNKTIONER



1. MANUAL
Genom val av denna funktion kan du reglera motståndet med pilknapparna under träningen.

2. WATT CONTROL
Genom val av WATT CONTROL - dvs. programmet med konstant uteffekt kan du ställa in önskat effektvärde i watt. Redskapet styr då belastningen med utgångspunkt från tramphastigheten. När tramphastigheten ökar minskar belastningen automatiskt - och tvärtom, så att uteffekten förblir den samma under hela träningen. Det inställda effektvärdet kan också ändras under träningen. Programmet och förändringarna i belastningen visas i displayen. Genom upprepat tryck på pilknappar kan du välja ett program som motsvarar din egen kondition.

3. PROGRAMS
PROGRAMS erbjuder individuella, enskilda träningspass, s.k. träningsprofiler, där motståndet varierar på ett förutbestämt sätt.

4. TARGET HR
Genom val av TARGET HR - dvs. Konstantpulsprogrammet - kan du ställa in önskat pulsvärde. Redskapet styr då belastningen så att pulsen hålls på önskad nivå. När pulsen höjs sjunker belastningen - och tvärtom. Det inställda pulsvärdet kan också ändras under pågående träning.

5. RESET
Nollställning av värden, tryck på knappen för 2 sekunder.

6. ENTER
Godkännande av inställda värden och valda funktioner, aktiverar Quick Start-funktionen efter tryck på RESET-knappen.

7. SCAN HOLD
Mätaren ändrar värdena i teckenrutorna med 6 sekunders intervaller. Om du vill följa med ett visst värde längre, tryck på SCAN HOLD, så låser du teckenrutorna. När du vill återgå till alternerande visning, lås upp teckenrutorna genom att trycka på SCAN HOLD på nytt.

8. PILKNAPPAR
Höjning och minskning av värden och motståndet samt val av program.

9. TIME / EFFORT (W) (TID / UTEFFEKT)
Displayen anger turvis tiden och uteffekten i watt.

10. DISTANCE/RPM (AVSTÅND/ TRAMPHASTIGHET)
Displayen anger turvis avståndet i kilometer och tramphastigheten i pedalvarv per minut.

11. KCAL / HR (ENERGIFÖRBRUKNING / PULSFREKVENS)
Displayen anger turvis energiförbrukningen i kilokalorier och pulsfrekvensen. Eftersom förmågan att producera energi varierar från människa till människa, är kaloriindikeringen en uppskattning av den verkliga förbrukningen.

12. VAL AV ENHET FÖR VIKT
Enheten (KG / LB) kan väljas med en omkopplar bakom mätaren.

13. RÄKNARE FÖR TOTALVÄRDE

Det totala antalet drifttimmar (i TIME displayen) och träningsavstånd (i DISTANCE displayen) sparas automatiskt i mätarens minne. Om du vill kontrollera de här värden, tryck samtidigt på båda pilknappar.

ANVÄNDNING AV MÄTAREN

OBS! Skydda mätaren mot alltför starkt solljus, eftersom det kan skada mätarens LCD-display. Se också till att mätaren inte kommer i beröring med vatten. Kraftiga slag kan skada mätaren.

Mätarn kopplas automatiskt på när redskapet ansluts till nätet. En kort ljudsignal avges och därefter nollställs displayerna. Mätaren kopplas automatiskt bort, om du inte tryckt på knapparna eller använt redskapet på ca 5 minuter.

QUICK START

1. Quick Start är en basisfunktion för träning, som aktiveras automatiskt när redskapet kopplas på. Den kan också väljas genom att trycka på ENTER efter att du tryckt på RESET.
2. Genom tryck på pilknapparna kan du öka eller minska motståndet (**nivåer 1-16**). Kolumnerna i den vänstra displayen indikerar den valda effektnivån.
3. Du kan börja träna.

ANVÄNDNING AV MANUAL-FUNKTIONEN

1. Välj funktionen genom tryck på MANUAL efter att mätaren kopplats på eller efter att du tryckt på RESET.
2. Tiddisplayen (TIME) börjar blinka. Välj önskad längd på programmet (10-90 minuter i steg om 5 minuter) med pilknapparna. Tryck på ENTER efter att du valt längden på träningspasset.
3. Mata in din vikt i kilogram med pilknapparna (i displayen står normalvärde 70 och texten KG). Tryck på ENTER.
4. Du kan börja träna.
5. Genom tryck på pilknapparna kan du öka eller minska motståndet (**nivåer 1-16**). Kolumnerna i displayen indikerar den valda effektnivån.

ANVÄNDNING AV WATT CONTROL-PROGRAMMET

Genom val av WATT CONTROL - dvs. programmet med konstant uteffekt kan du ställa in önskat effektvärde i watt. Redskapet styr då belastningen med utgångspunkt från tramphastigheten. När tramphastigheten ökar minskar belastningen automatiskt - och tvärtom, så att uteffekten förblir den samma under hela träningen. Det inställda effektvärdet kan också ändras under träningen.

1. Välj WATT CONTROL-programmet genom tryck på WATT CONTROL efter att mätaren kopplats på eller efter att du tryckt på RESET.
2. Effektvärdet börjar blinka. Ställ in önskat effektvärde (20-400 W i steg om 5 W, normalvärde 100 W) med pilknapparna. Effektvärdet kan ändras under pågående träning. Tryck på ENTER efter att du matat in effektvärdet.
3. Tiddisplayen (TIME) börjar blinka. Välj önskad längd på programmet (10-90 minuter i steg om 5 minuter) med pilknapparna. Tryck på ENTER efter att du valt längden på träningspasset.
4. Mata in din vikt i kilogram med pilknapparna (i displayen står normalvärde 70 och texten KG). Tryck på ENTER.
5. Du kan börja träna.
6. Genom tryck på pilknapparna kan du öka eller minska motståndet (normalvärde 100 %). Kolumnerna i displayen indikerar den valda effektnivån.

ANVÄNDNING AV PROFILER (PROGRAMS)

PROGRAMS erbjuder individuella, enskilda träningspass, s.k. träningsprofiler, där motståndet varierar på ett förutbestämt sätt.

1. Välj programmet genom tryck på PROGRAMS efter att mätaren kopplats på eller efter att du tryckt på RESET.
2. Välj önskat program (P1-P8, P1-P4 = program med konstant uteffekt, P5-P8 = program med konstant puls) med pilknapparna. Tryck på ENTER.
3. Tiddisplayen (TIME) börjar blinka. Välj önskad längd på programmet (10-90 minuter i steg om 5 minuter, normalvärde 20 minuter) med pilknapparna. Tryck på ENTER efter att du valt längden på träningspasset.
4. Mata in din vikt i kilogram med pilknapparna (i displayen står normalvärde 70 och texten KG). Tryck på ENTER.
5. Du kan börja träna.Genom tryck på pilknapparna kan du öka eller minska uteffekten / pulsnivån. Kolumnerna i displayen indikerar den valda pulsnivån.

ANVÄNDNING AV PROGRAMMET MED KONSTANT PULS (TARGET HR)

E4:s program med konstant puls möjliggör träning på önskad pulsnivå. Användningen av konstantpulsprogrammet förutsätter pulsmätning under träningen.

1. Välj konstantpulsprogrammet genom tryck på TARGET HR efter att mätaren kopplats på eller efter att du tryckt på RESET.
2. Pulsvärdet börjar blinka. Ställ in in önskat pulsvärde (normalvärde 110 bpm)

med pilknapparna. Pulsvärdet kan ändras under pågående träning. Du kan alltså inleda träningen på en lägre uppvärmningsnivå och öka belastningen genom att höja pulsvärdet efter önskad tid. Tryck på ENTER efter att du matat in pulsvärdet.

3. Tiddisplayen (TIME) börjar blinka. Välj önskad längd på programmet (10-90 minuter i steg om 5 minuter) med pilknapparna. Tryck på ENTER efter att du valt längden på träningspasset.

4. Mata in din vikt i kilogram med pilknapparna (i displayen står normalvärde 70 och texten KG). Tryck på ENTER.

5. Du kan börja träna. Genom tryck på pilknapparna kan du öka eller minska pulsnivån (normalvärde 100 %). Kolumnerna i displayen indikerar den valda pulsnivån.

Kontrollera din puls under träningen och speciellt det blinkande ljuset, den s.k. pulsindikatorn bredvid texten HR. Ljuset skall blinka i takt med hjärtat. Om du observerar ojämnhet i indikatorn eller extra pulsslag, fungerar mätningen inte tillförlitligt. Avbryt träningen och kontrollera att du följt de givna anvisningarna.

PAUSE

Användargränssnittet sparar värdena från en avbruten övning under 5 minuter i minnet, varefter träningsvärdena nollställs.

TRANSPORT OCH FÖRVARING

Vänligen följ nedanstående instruktioner när du vill flytta på redskapet, eftersom du med fellyft kan sträcka ryggen eller löpa risk för andra skador:

OBS! Koppla alltid av strömmen och dra ur elkabeln innan du börjar flytta på redskapet!

Ställ dig bakom cykeln. Ta tag i sadeln med den ena handen och i handstödet med den andra, och placera en fot på det bakre stödet. Lyft upp frampartiet av redskapet så att den bakre delen vilar på transportrullarna. Flytta cykeln till önskad plats genom att rulla den fram. Sänk ned frampartiet medan du håller ett stadigt grepp om handstödet. Stå själv hela tiden bakom redskapet.

För att försäkra sig om att redskapet fungerar felfritt bör man förvara det på ett torrt och dammfritt ställe med så jämn temperatur som möjligt.

UNDERHÅLL

Modellen E4 kräver så gott som inget underhåll. Kontrollera dock ibland att alla skruvar och muttrar är åtdragna.

- Vänligen rengör redskapet efter träningen med en mjuk absorberande duk. Använd inga lösningsmedel. Svett fräter metall; därför rekommenderar vi att du skyddar alla synliga metall delarna med till exempel skydsolja av teflon eller bilvax.
- Ta aldrig bort skyddskåporna på redskapet!
- Det magnetiska motståndet alstrar ett magnetfält som kan skada mekanismer i armbandsur eller magnetband i kredit- eller kontokort, om de kommer i omedelbar kontakt med magneterna. Försök aldrig koppla ur eller avlägsna det magnetiska motståndet!
- Funktionen av den magnetiska bromsen är baserad på det magnetiska motståndet. Motståndsnivån mäts elektroniskt och visas som ett effekt tal (watt) på användaranslutningen. På grund av mätmetoden behöver du ej kalibrera din Tunturi ergometer om du installerar, underhåller och använder den enligt instruktionerna i denna manual.
- Om redskapet inte används på en tid, kan det ge ett temporärt fel på transmissionsremmen. Detta kan leda till att motståndet känns ojämnt när du trampar. Efter några minuters användning går detta dock över, när remmen återtar sin ursprungliga form.

OBS! Om redskapet inte fungerar ordentligt vid användning, kontakta genast din Tunturihandlare. Beskriv proplemet, hur redskapet använts, uppge inköpsdagen och serienumret på ditt redskap. Trots kontinuerlig kvalitetskontroll kan det uppkomma fel eller funktionsstörningar som beror på någon enskild komponent. I de flesta fall är det onödigt att föra hela redskapet på reparation, eftersom det oftast räcker med att byta ut den felaktiga komponenten.

TEKNISKA DATA

Längd	96 cm
Bredd	59 cm
Höjd	124 cm
Vikt	35 kg

På grund av vår policy för kontinuerlig produktutveckling förbehåller vi, Tunturi, oss rätten till ändringar.

OBS! Garantin gäller inte skador som uppkommit pga. underlåtande att iaktta de instruktioner för montering, justering och underhåll som beskrivits här. Instruktionerna måste följas noggrannt vid montering, användning och underhåll av redskapet. Redskapet som modifieras eller förändras på ett sätt som inte är godkänt av Tunturi Oy Ltd får inte användas.

Vi önskar dig mycket nöje i träningen med din nya träningspartner från Tunturi.

HUOMAUTUKSET

JA VAROITUKSET

Tämä ohjekirja on tärkeä osa kuntolaitettasi: perehdy tähän oppaaseen huolellisesti ennen kuin asennat, käytät tai huollat kuntolaitettasi. Sinun on syytä myös säilyttää tämä opas, sillä se on jatkossakin oppaasi niin kuntolaitteesi tehokkaaseen käyttöön kuin huoltoonkin. Muista aina noudattaa tämän oppaan ohjeita. Laite on tarkoitettu kotikäyttöön. Tunturi Oy:n myöntämä takuu kattaa vain kotikäytössä ilmenneet viat ja puutteet; takuuaika on 24 kuukautta. Huomaa, että takuu ei korvaa mitään vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- ja huolto-ohjeiden laiminlyönneistä.

HUOMIOITAVAA TERVEYDESTÄSI

- Ennen harjoittelun aloittamista käy varmistuttamassa terveydentilasi lääkärillä.
- Jos harjoittelun aikana tunnet pahoinvointia, huimausta tai muita epänormaaleja oireita, keskeytä harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.
- Estääksesi lihasten venähtämisen tai kipeytymisen aloita ja päätä jokainen harjoituskerta verryttelyllä (hidasta poljentaa alhaisella vastuksella). Muista myös venytellä harjoittelun päätteeksi.

HUOMIOITAVAA HARJOITTELUYMPÄRISTÖSTÄ

- Laitetta saa käyttää vain sisätiloissa.
- Sijoita laite kovalle ja mahdollisimman tasaiselle alustalle. Aseta laite myös lattiaa suojaavalle alustalle.
- Huolehdi, että harjoitteluympäristö on riittävän hyvin ilmastoitu. Vilustumisen estämiseksi vältä kuitenkin harjoittelua vetoisissa tiloissa.
- Harjoitteluolosuhteissa laite kestää lämpötiloja +10 asteesta +35 asteeseen. Varastoitaessa laite kestää lämpötiloja -15 asteesta +40 asteeseen. Missään tapauksessa ilman kosteus ei saa ylittää 90 %.

HUOMIOITAVAA LAITTEEN KÄYTÖSTÄ

- Mikäli lasten annetaan käyttää laitetta, vanhempien tai muiden vastuullisten tulee ottaa huomioon lasten sekä henkinen että fyysinen kehitys ja ennen kaikkea luonne. Lapsia tulee valvoa ja opastaa laitteen oikeassa käytössä.
- Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että laite on kaikin puolin kunnossa. Älä koskaan käytä viallista laitetta.
- Vain yksi henkilö kerrallaan saa harjoitella laitteella.
- Nouse laitteelle ja laitteelta ottaen tukea käsikahvoista.
- Käytä harjoittelun aikana asianmukaisia vaatteita ja kenkiä.
- Älä milloinkaan nojaa käyttöliittymään!
- Paina näppäimiä sormenpäällä; kynnet voivat vaurioittaa näppäinkalvoa.
- Älä käytä laitetta mikäli laitteen suojakotelot eivät ole paikallaan.
- Suojaa mittari auringonvalolta ja kuivaa mittarin pinta aina, mikäli sen päälle on tippunut hikivettä.
- Älä yritä tehdä laitteelle muita kuin tässä ohjekirjassa kuvattuja säätöjä tai huoltotoimenpiteitä.
- Laitteen ehdoton enimmäiskäyttäjäpaino on 135 KG.

TERVETULOA

TUNTURI-KUNTOILIJOIDEN

JOUKKOON!

Valintasi osoittaa, että tahdot todella huolehtia kunnostasi; valintasi osoittaa myös sen, että arvostat korkeaa laatua ja tyylikkyyttä. Tunturi-kuntolaitteen myötä olet valinnut korkealuokkaisen, turvallisen ja motivoivan kuntolaitteen harjoituskumppaniksesi. Olkoon tavoitteesi kuntoilun saralla mikä tahansa, olemme varmoja, että tällä Tunturin kuntolaitteella tulet tavoitteesi saavuttamaan. Lisätietoa Tunturin kuntolaitteista sekä harjoittelusta löydät internetistä Tunturin kotisivuilta **WWW.TUNTURI.COM.**

ASENNUS

Aloita tarkistamalla, että pakkaus sisältää seuraavat osat:

1. Runko
2. Takatukijalka
3. Etujalkatassut (2)
4. Käsituki / mittari
5. Muuntaja
6. Asennustarvikepussi (sisältö merkitty *:llä varaosaluetteloon): säästä asennustarvikkeet, sillä voit tarvita niitä mm. laitteen säätämiseen.

Varaosaluettelon löydät tämän oppaan lopusta. Ongelmatapauksissa ota yhteys laitteen myyjään ja ilmoita aina laitteen malli sekä sarjanumero. Pakkauksessa on laitteen kuljetuksen ja varastoinnin aikana kosteutta imevä silikaattipussi. Kun olet avannut pakkauksen, voit hävittää silikaattipussin heittämällä sen roskiin. Ohjeessa mainitut suunnat oikea, vasen, etu ja taka on määritelty harjoitusasennosta katsottuna.

TUKIJALAT

Aseta takatukijalka rungon takaosan alle ja kiinnitä se kahdella kuusiokoloruuvilla ja aluslaatalla. Kallista laite taaksepäin nojaamaan takatukijalan ja istuimen varaan, ja työnnä muovisuojat paikoilleen etutukijalan päihin. Käännä laite takaisin tukijalkojen varaan.





KÄSITUKI

Irrota runkoputkesta tulevan johdon teippaus ja liitä johto käsituen liitosputken sisällä olevaan vastakappaleeseen. Varmista liitoksen lukitus nykäisemällä johtoa kevyesti. Ohjaa liitetty johto huolellisesti runkoputken sisään ja työnnä käsitukiputki paikalleen runkoputken sisään siten, että kiinnitysruuvien kannat jäävät laitteen etupuolelle.

TÄRKEÄÄ! Kiristä käsitukiputken molemmat kiinnitysruuvit vastapäivään kiertäen siten, että työnnät laitteen mukana tulleen kuusiokoloavaimen pään käsitukiputkessa olevan reiän läpi kiinnitysruuvin kantaan ja kiristät kiinnitysruuvin.





MUUNTAJA

Kytke muuntajan johto takajalan yläpuolella olevaan liittimeen. Kytke muuntaja pistorasiaan. Irrota muuntajan johto pistorasiasta ja laitteesta aina harjoituksen päätteeksi. Tarkista, ettei muuntajan johto ole laitteen alla.

KUNTOLAITTEESI SÄÄDÖT

ISTUIN

Säädä istuinkorkeus siten, että kun poljin on ala-asennossa ja jalkasi on miltei suorana, jalkateräsi keskikohta ulottuu polkimelle. Istuinkorkeutta voit säätää seuraavasti: Käännä säätönuppia ensin kierros vastapäivään. Vedä säätönuppia ulospäin niin, että istuinputki pääsee vapaasti liikkumaan ylös- ja alaspäin. Irrota ote nupista kun istuinkorkeus on sopiva. Istuin loksahtaa paikalleen. Kiristä säätönuppi myötäpäivään.

TÄRKEÄÄ! Varmista aina ennen harjoittelun aloittamista, että säätönuppi on kunnolla kiristetty!

Istuinputkessa oleva mitta auttaa löytämään helposti sopivan istuinkorkeuden. Istuimen kaltevuutta voit säätää pyörittämällä vihreää säätörengasta istuinosan alapuolella. Istuin kääntyy etuviistoon kun säätörengasta pyöritetään oikealle, ja takaviistoon kun rengasta pyöritetään vasemmalle. Sopivasti säädetty istuin lisää harjoituksesi miellyttävyyttä. Säädä istuinta siten, ettet istu samalla sen päällä. Istuimelle kohdistuva paino estää säätörenkaan vapaan pyörimisen!

KÄSITUKI

Löysää käsituen harmaata säätönuppia käsitukiputken etupuolella ja säädä käsituen etäisyys sellaiseksi, että polkemisasento tuntuu miellyttävältä. Kiristä säätönuppi.

POLKIMET

Valitse haluamasi hihnan kireys, aseta hihnan hahlo polkimessa olevaan pidikkeeseen altapäin ja vedä hihnaa voimakkaasti ylös. Etenkin laitteen ollessa uusi hihnan kiinnitys saattaa tuntua verrattain tiukalle.

KUNTOLAITTEESI KÄYTTÖ

Sinun kannattaa testauttaa kuntosi ja käydä lääkärintarkastuksessa, jos olet yli 40-vuotias, koet fyysisen kuntosi heikoksi, etkä ole kuntoillut pitkään aikaan, jos sinulla on jokin pitkäaikaissairaus tai muita terveydellisiä ongelmia tai jos sinulla on tuki- ja liikuntaelimistön vamma tai näihin liittyviä ongelmia. Henkilöiden, joilla on todettu sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksia tai muita riskitekijöitä, kannattaa ehdottomasti mittauttaa peruskuntonsa ennen kuntoilun aloittamista. Jos haluat kehittää kuntoasi ja edistää terveyttäsi, olisi hyvä kuntoilla vähintään kolme kertaa viikossa. Harjoittelun vaikutukset tuntuvat jo muutaman viikon kuluttua. Jos kuntosi on huono, aloita noin 20 minuutin harjoituksella. Kun kuntosi paranee, pidennä aikaa 30 - 60 minuuttiin tavoitteistasi riippuen.

OIKEA HARJOITUSTASO

Parhaiten yleiskunnon kohottamiseen soveltuu liikunta, jonka teho on kohtuullinen ei liian rajua eikä liian löysää. Harjoittelun aikana hien tosin pitää nousta pintaan, silti on kyettävä puhumaan. Tällaista harjoitusta kutsutaan aerobiseksi eli kestävyysliikunnaksi, jonka aikana elimistö tuottaa lihasten tarvitseman energian polttamalla hapen avulla kehon rasvaa, jolloin rasvakudos vähenee. Olipa tavoitteesi harjoittelussa mikä hyvänsä, parhaaseen tulokseen pääset harjoittelemalla oikealla rasitustasolla. Paras rasitustason mittari on oman sydämen syketaajuus. Lähde liikkeelle selvittämällä ensin maksimisykearvosi eli se lyöntimäärä, josta sykkeesi ei enää nouse, vaikka rasitus lisääntyisikin. Jos et tiedä omaa maksimisykearvoasi, voit käyttää seuraavaa kaavaa suuntaa antavana:

208 - 0,7 X IKÄ

Tulokset ovat keskimääräisiä arvoja, sillä maksimisyke voi vaihdella yksilöllisesti runsaastikin. Maksimisyke putoaa keskimäärin yhden sykkeen vuodessa. Varsinkin siinä tapauksessa, että kuulut johonkin mainituista riskiryhmistä, kannattaa sinun ehdottomasti varmistaa maksimisykkeesi lääkärin avustuksella. Olemme määritelleet kolme eri sykealuetta, joista löydät tavoitteitasi parhaiten vastaavat harjoittelualueet.

Aloittelijan taso ● 50 - 60 % maksimisykkeestä
Tämä taso on sopiva laihduttajille, toipilaille ja niille, jotka eivät ole harrastaneet liikuntaa aikaisemmin tai pitkään aikaan. Suositeltava harjoitusmäärä on kolme kertaa viikossa vähintään puoli tuntia kerrallaan.

Kuntoilijan taso ● 60 - 70 % maksimisykkeestä
Tämä taso sopii erinomaisesti kunnon kohottamiseen ja ylläpitämiseen. Tällä tasolla vahvistat sydäntäsi ja keuhkojasi edellistä tasoa enemmän, mutta rasitus tuntuu silti kohtuulliselta. Harjoituksen tulisi kestää kerrallaan vähintään puoli tuntia ja harjoituskertoja tulisi olla vähintään kolme viikossa. Mikäli haluat kohottaa kuntoasi edelleen, sinun on lisättävä joko harjoituskertoja tai harjoitustehoa (ei kuitenkaan molempia yhtäaikaa).

Aktiivikuntoilijan taso ● 70 - 80 % maksimisykkeestä
Harjoittelu tällä tasolla soveltuu vain erittäin hyväkuntoisille ja edellyttää jo pitkään jatkunutta kuntoilua.

Muista, että kunto-ohjelmassa lepo on yhtä tärkeää kuin harjoittelu. Jos esimerkiksi harjoittelet kolme viikkoa tunnollisesti, kannattaa ottaa seuraava viikko hieman kevyemmin.

SYKEMITTAUS

E4:n pulssinmittaus perustuu käsituissa oleviin antureihin, jotka mittaavat pulssia aina kun laitteen käyttäjä koskettaa molempia sensoreita yhtäaikaisesti. Luotettava pulssinmittaus edellyttää että iho on jatkuvassa kosketuksessa antureihin ja että sensoreita koskettava iho on hieman kostea. Liian kuiva ja liian kostea iho heikentävät käsipulssimittauksen toimivuutta.

E4:n mittarissa on Polar-yhteensopiva sykevastaanotin, joten voit käyttää sykemittaukseen myös Polarin koodaamattomia sykevöitä. Sykevyö myydään lisävarusteena.

LANGATON SYKEMITTAUS

Luotettavimmaksi sykkeenmittausperiaatteeksi on todettu langaton sykkeenmittaus, jossa rintakehälle kiinnitettävän lähettimen elektrodit siirtävät sykeimpulssit sydämestä sähkömagneettisen kentän avulla mittarille. Mikäli haluat mitata sykettä langattomasti harjoittelun aikana, kostuta huolellisesti lähetinvyössä olevat, ihoa vasten tulevat uralliset elektrodit vedellä tai syljellä. Mikäli käytät lähetintä paidan päällä, kostuta paita elektrodipintoja vastaavilta kohdilta. Kiinnitä lähetin joustavan vyön avulla sopivan tiukasti rintalihasten alapuolelle siten, että elektrodit pysyvät ihokontaktissa polkemisen aikana. Lähetin ei kuitenkaan saa olla liian tiukalla, jottei esim. normaali hengitys vaikeudu. Sykelähetin siirtää sydämen sykelukeman automaattisesti sykevastaanottimelle n. 1 m:n etäisyyteen saakka. Sykearvo näkyy mittarissa. Tarkkaile sykettäsi harjoittelun aikana ja erityisesti ns.

sykeindikaattoria. Valon tulisi vilkkua sydämen tahdissa.

HUOMIOI LANGATONTA SYKEMITTAUSTA KÄYTTÄESSÄSI

Mikäli elektrodipinnat eivät ole kosteat, sykelukema ei ilmesty mittarin näyttöön. Siksi jos elektrodit kuivuvat iholla, kostuta ne uudelleen. Muista myös, että elektrodien tulee antaa lämmetä iholla kehon lämpöisiksi, jotta mittaus toimisi luotettavasti. Jos langattomasti sykettä mittaavia laitteita on useampia vierekkäin, niiden välisen etäisyyden tulee olla vähintään 1,5 m. Vastaavasti jos käytössä on vain yksi vastaanotin, mutta useampi lähetin, saa mittauksen aikana lähetysetäisyydellä olla vain yksi henkilö, jolla on lähetin. Lähettimen toiminta lakkaa, kun otat sen pois yltäsi. Kosteus saattaa kuitenkin aktivoida lähettimen, jolloin patterin käyttöikä lyhenee. Siksi on tärkeätä kuivata lähetin huolellisesti käytön jälkeen.

Huomioi harjoitusvaatetuksessasi että tietyt vaatteisiin käytetyt kuidut (esim. polyesteri, polyamidi) tuottavat staattista sähköä, mikä saattaa estää luotettavan sykemittauksen.

Huomioi että matkapuhelin, tv ja muut sähkölaitteet muodostavat ympärilleen sähkömagneettisen kentän, joka aiheuttaa ongelmia sykemittauksessa.

MITTARI

NÄPPÄIMET JA TOIMINNOT



1. MANUAL

Valitsemalla MANUAL-toiminnon voit harjoittelun aikana säätää vastustusta suuremmaksi tai pienemmäksi nuolinäppäimiä käyttämällä.

2. WATT CONTROL

Valitsemalla WATT CONTROL - eli vakioteho-ohjelman voit asettaa mittariin haluamasi tehoarvon watteina, jolloin laite ohjaa kuormitusta poljentanopeudesta riippuen. Poljentanopeuden kasvaessa kuorma automaattisesti pienenee (ja päinvastoin), jolloin teho säilyy samana koko harjoittelun ajan. Asetettua tehoarvoa on mahdollista myös muuttaa harjoittelun aikana. Vastustaso ja siinä tapahtuvat muutokset näkyvät mittarin näytöllä. Painamalla nuolinäppäimiä toistuvasti voit valita haluamasi, omalle kuntotasollesi sopivan tehoalueen.

3. PROGRAMS

Toiminto sisältää valmiita harjoitusprofiileja. Profiileissa teho- / syketaso vaihtelee automaattisesti. Vastustaso ja siinä tapahtuvat muutokset näkyvät mittarin näytöllä. Painamalla nuolinäppäimiä toistuvasti voit valita haluamasi, omalla kuntotasollesi sopivan tehoalueen.

4. TARGET HR

Valitsemalla TARGET HR- eli vakiosykeohjelman voit asettaa mittariin haluamasi sykearvon, jolloin laite ohjaa kuormitusta siten, että syke säilyy halutulla tasolla. Sykkeen noustessa kuorma kevenee - ja päinvastoin. Asetettua sykearvoa on mahdollista myös muuttaa harjoittelun aikana.

5. RESET
Arvojen nollaus painamalla näppäintä 2 sekunnin ajan.

6. ENTER
Arvojen ja valintojen hyväksyntä, Quick Start-toiminnon aktivointi RESET-painalluksen jälkeen.

7. SCAN HOLD
Mittari vaihtaa näyttöikkunoiden arvoja 6 sekunnin välein. Mikäli haluat seurata jotakin arvoa pidempään, paina SCAN HOLD -näppäintä, jolloin näytöt lukittuvat. Kun haluat taas seurata vaihtuvia näyttöjä, vapauta lukitus painamalla uudestaan SCAN HOLD -näppäintä.

8. NUOLINÄPPÄIMET
Asetusarvojen ja vastuksen lisääminen ja vähentäminen sekä ohjelmien valinta.

9. TIME / EFFORT (W)
Näyttö ilmoittaa vuorotellen aikaa ja tehoa watteina.

10. DISTANCE / RPM (MATKA / POLJINKIERROSNOPEUS)
Näyttö ilmoittaa vuorotellen matkaa kilometreinä ja nopeutta poljinkierroksina minuutissa.

11. KCAL / HR
Näyttö ilmoittaa vuorotellen energiankulutusta kilokaloreina ja sykettä. Koska ihmisten kyky tuottaa energiaa vaihtelee, energiankulutusnäyttö on suuntaa-antava arvio todellisesta kulutuksesta.

12. PAINOYKSIKÖN VALINTA
Mittarin painoyksikön (KG / LB) voit valita mittarin takana olevan kytkimen avulla.

13. TOTAALIARVOLASKURI
Laitteen kokonaiskäyttötunnit (aikanäyttö, TIME) ja -matka (matkanäyttö, DISTANCE) tallentuvat automaattisesti mittarin muistiin. Arvot saat näkyviin painamalla yhtäaikaisesti molempia nuolinäppäimiä.

MITTARIN KÄYTTÖ

TÄRKEÄÄ! Suojaa mittari liialta auringonvalolta, koska se saattaa haalistaa mittarin kotelon ja pintakalvon värejä. Vältä myös mittarin joutumista kosketuksiin veden kanssa. Voimakkaat iskut voivat myös vaurioittaa mittaria.

Mittari kytkeytyy automaattisesti päälle kun laite on kytketty verkkovirtaan. Lyhyen äänimerkin jälkeen mittarin kaikki näytöt ovat nollassa. Kun mittarin näppäimiä ei ole painettu tai laitteella poljettu n. 5 minuuttiin, mittari kytkeytyy automaattisesti pois päältä.

QUICK START

1. Quick Start on perusharjoitustoiminto, joka aktivoituu, kun laite käynnistetään. Myöhemmin voit valita toiminnon painamalla RESET-näppäintä ja tämän jälkeen ENTER-näppäintä.
2. Painamalla nuolinäppäimiä voit lisätä tai vähentää vastusta (Tasot 1-16). Pylväät näytössä ilmaisevat valitun kuormitustason.
3. Aloita harjoittelu.

MANUAL

1. Valitse toiminto painamalla MANUAL-näppäintä mittarin käynnistymisen tai RESET-näppäimen painalluksen jälkeen.
2. Aikanäyttö (TIME) alkaa vilkkua. Valitse haluamasi ohjelman pituus (10-90 minuuttia viiden minuutin portain) käyttämällä nuolinäppäimiä. Hyväksy valitsemasi ohjelman kestoaika ENTER-näppäimellä.
3. Aseta nuolinäppäimillä mittarille painosi kiloina (oletusarvona 70 kg). Mittari laskee käyttäjän painon perusteella energiankulutuksen kilokaloreina. Hyväksy painotiedot ENTER-näppäimellä.
4. Aloita harjoittelu.
5. Painamalla nuolinäppäimiä voit lisätä tai vähentää vastusta (Tasot 1-16) . Pylväät näytössä ilmaisevat valitun kuormitustason.

WATT CONTROL (VAKIOTEHO-OHJELMA)

Sykealueiden tavoin myös harjoittelu tietyllä tehotasolla vaikuttaa elimistöön eri tavoin. Jos esim. harjoittelet kuntoosi nähden liian alhaisella tehoalueella, harjoittelu ei välttämättä tuo toivottua tulosta tai vaikutusta kuntosi kehittymiseen harjoittelun toistuvuudestakin huolimatta. Vakioteho-ohjelma mahdollistaa harjoittelun halutulla tehotasolla, esim. 100 W.

1. Valitse WATT CONTROL -ohjelma painamalla WATT CONTROL -näppäintä mittarin käynnistymisen tai RESET-näppäimen painalluksen jälkeen.
2. Tehonäyttö (EFFORT) alkaa vilkkua. Aseta haluamasi tehoarvo nuolinäppäimien avulla (20-400 W, 5 W portain, oletusarvo 100 W). Hyväksy ENTER-näppäimellä.
3. Aikanäyttö (TIME) alkaa vilkkua. Valitse haluamasi ohjelman pituus (10-90 minuuttia viiden minuutin portain) käyttämällä nuolinäppäimiä. Tässä valittavaa arvoa käytetään harjoitteluohjelman pylväiden ajallisen pituuden laskentaan. Hyväksy valitsemasi ohjelman kestoaika ENTER-näppäimellä.

4. Aseta nuolinäppäimillä mittarille painosi kiloina (oletusarvona 70 kg). Mittari laskee käyttäjän painon perusteella energiankulutuksen kilokaloreina. Hyväksy painotiedot ENTER-näppäimellä.
5. Aloita harjoittelu.
6. Painamalla nuolinäppäimiä voit lisätä tai vähentää tehoa. Pylväät näytössä ilmaisevat valitun kuormitustason.

PROGRAMS (VALMISOHJELMAT)

Toiminto sisältää valmiita harjoitusprofiileja. Profiileissa teho- / syketaso vaihtelee automaattisesti. Vastustaso ja siinä tapahtuvat muutokset näkyvät mittarin näytöllä. Painamalla nuolinäppäimiä toistuvasti voit valita haluamasi, omalla kuntotasollesi sopivan tehoalueen.

1. Paina PROGRAMS-näppäintä mittarin käynnistymisen tai RESET-näppäimen painalluksen jälkeen.
2. Valitse haluamasi ohjelma (P1-P8) nuolinäppäimien avulla. Ohjelmat P1-P4 ovat vakioteho-ohjelmia, P5-P8 vakiosykeohjelmia. Hyväksy valintasi ENTER-näppäimellä.
3. Aikanäyttö (TIME) alkaa vilkkua. Valitse haluamasi ohjelman pituus (10-180 minuuttia viiden minuutin portain, oletusarvona 20 min.) käyttämällä nuolinäppäimiä. Tässä valittavaa arvoa käytetään harjoitteluohjelman 32 askeleen ajallisen pituuden laskentaan Hyväksy valitsemasi ohjelman kestoaika ENTER-näppäimellä.
4. Aseta nuolinäppäimillä mittarille painosi kiloina (oletusarvona 70 kg). Mittari laskee käyttäjän painon perusteella energiankulutuksen kilokaloreina. Hyväksy painotiedot ENTER-näppäimellä.
5. Aloita harjoittelu. Painamalla nuolinäppäimiä voit lisätä tai vähentää ohjelman intensiteettiä (tavoitetehoa tai -sykettä). Pylväät näytössä ilmaisevat valitun kuormitustason.

TARGET HR (VAKIOSYKEOHJELMA)

Vakiosykeohjelma mahdollistaa harjoittelun halutulla syketasolla. Ohjelman käyttö edellyttää sykkeenmittausta harjoittelun aikana.

1. Valitse vakiosykeohjelma painamalla TARGET HR-näppäintä mittarin käynnistymisen tai RESET-näppäimen painalluksen jälkeen.
2. Sykearvo alkaa vilkkua. Aseta haluamasi sykearvo nuolinäppäimien avulla (oletusarvo 110 bpm). Sykearvoa on mahdollista muuttaa harjoittelun aikana, joten voit aloittaa harjoittelun alhaisemmalla lämmittelytasolla ja lisätä kuormitusta sykearvoa nostamalla halutun ajan kuluttua. Hyväksy asettamasi sykearvo ENTER-näppäimen avulla.
3. Aikanäyttö (TIME) alkaa vilkkua. Valitse haluamasi ohjelman pituus (10-90 minuuttia viiden minuutin portain) käyttämällä nuolinäppäimiä. Hyväksy valitsemasi ohjelman kestoaika ENTER-näppäimellä.
4. Aseta nuolinäppäimillä mittarille painosi kiloina (oletusarvona 70 kg). Mittari laskee käyttäjän painon perusteella energiankulutuksen kilokaloreina. Hyväksy painotiedot ENTER-näppäimellä.
5. Aloita harjoittelu. Painamalla nuolinäppäimiä voit lisätä tai vähentää tavoitesykearvoa. Pylväät näytössä ilmaisevat valitun kuormitustason.

Tarkkaile sykettäsi harjoittelun aikana ja erityisesti HR-tekstin vieressä vilkkuvaa valoa, ns. sykeindikaattoria. Valon tulisi vilkkua sydämen tahdissa. Jos havaitset indikaattorissa rauhattomuutta tai ylimääräisiä sykkeitä, mittaus ei toimi luotettavasti. Keskeytä harjoittelu ja tarkista, että olet noudattanut annettuja ohjeita sykemittauksen osalta.

PAUSE

Mikäli keskeytät harjoituksesi, käyttämäsi ohjelman tiedot säilyvät 5 minuutin ajan mittarin muistissa, jolloin voit jatkaa keskeyttämääsi harjoitustasi. Mikäli keskeytys jatkuu yli 5 minuuttia, mittarin tiedot nollautuvat.

KULJETUS JA SÄILYTYS

Laitetta on helppo kuljettaa pitkin lattiaa kuljetuspyörien varassa työntäen. Siirrä aina laitetta seuraavan ohjeen mukaisesti, sillä väärä nosto- ja siirtotapa voi rasittaa selkää tai aiheuttaa vaaratilanteita.

Muista irrottaa muuntajan johto ennen laitteen siirtoa!

Asetu laitteen taakse. Aseta jalka laitteen takajalalle, tartu toisella kädellä istuimesta ja toisella käsituesta kiinni. Kallista laite takatukijalassa olevien kuljetuspyörien varaan. Siirrä laite haluamaasi paikkaan kuljetuspyörien varassa. Laske laite lattiaan pitäen kiinni käsituesta ja pysytellen koko ajan laitteen takana.

Toimintahäiriöiden välttämiseksi säilytä laitetta mahdollisimman kuivassa ja tasalämpöisessä paikassa pölyltä suojattuna.

HUOLTO

E4:n huoltotarve on vähäinen. Tarkista kuitenkin aika ajoin kaikkien kiinnitysruuvien ja -muttereiden kireys.
- Pyyhi laitteesi kaikki osat harjoituksen päätyttyä

hikivedestä pehmeällä, imukykyisellä liinalla. Älä käytä liuottimia. Hikivesi voi syövyttää metallia; siksi suosittelemme, että suojaat kaikki katteiden ulkopuoliset metallipinnat esimerkiksi teflon-suojaöljyllä tai autovahalla.

- Älä poista laitteen suojakoteloita paikaltaan.
- Magneettijarru muodostaa magneettikentän, joka saattaa vioittaa esimerkiksi rannekellon mekanismia tai luotto- tai pankkikorttien magneetintunnistinnauhaa näiden joutuessa välittömään kosketukseen magneettikentän kanssa. Älä koskaan yritä irrottaa tai poistaa magneettijarrua!
- Magneettijarrun toiminta perustuu magneettiseen vastukseen: vastustaso mitataan elektronisesti ja näytetään teholukemana (watt) käyttöliittymän näytöllä. Mittaustavasta johtuen Sinun ei tarvitse kalibroida ergometriäsi, mikäli asennat, huollat ja käytät sitä tämän oppaan ohjeiden mukaisesti.
- Mikäli laite on käyttämättä pidemmän aikaa, voimansiirtohihna voi tilapäisesti muotoutua laitteen voimansiirtopyörien mukaisesti. Tämä saattaa johtaa hieman epätasaiseen poljintuntumaan, joka kuitenkin katoaa jo muutaman minuutin käytön jälkeen, kun hihna palautuu takaisin normaaliin muotoonsa.

TÄRKEÄÄ! Mikäli laitteen toiminnassa ilmenee häiriöitä käytön aikana, ota välittömästi yhteys laitteen myyjään. Ilmoita häiriön luonne, laitteen käyttöympäristö ja ostopäivämäärä sekä laitteesi malli ja sarjanumero. Jatkuvasta laaduntarkkailusta huolimatta laitteessa saattaa esiintyä yksittäisistä komponenteista johtuvia yksilövikoja tai toimintahäiriöitä. Koko laitteen toimittaminen korjattavaksi on kuitenkin turhaa, koska vika on useimmiten korjattavissa ko. osan vaihdolla.

TEKNISET TIEDOT

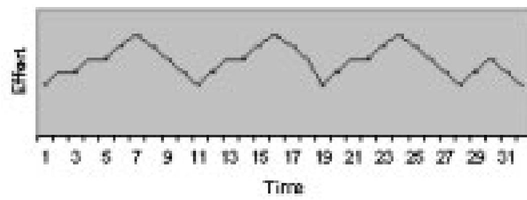
Pituus..........................	96 cm
Leveys	69 cm
Korkeus.......................	124 cm
Paino...........................	35 kg

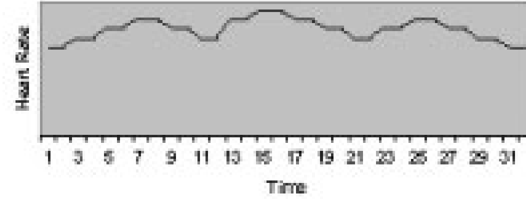
Oikeudet muutoksiin pidätetään.

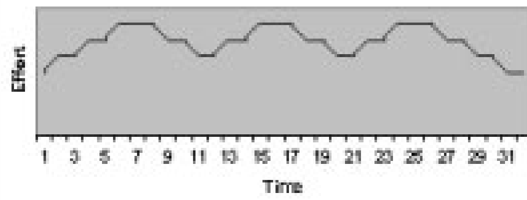
TÄRKEÄÄ! Ohjekirjan tietoja kuntolaitteen asennuksessa, käytössä tai huollossa on syytä noudattaa erittäin huolellisesti. Takuu ei korvaa vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- tai huolto-ohjeiden laiminlyönneistä. Mikäli laitteelle tehdään muita kuin Tunturi Oy Ltd:n neuvomia ja nimenomaisesti hyväksymiä toimenpiteitä, laitetta ei saa käyttää!

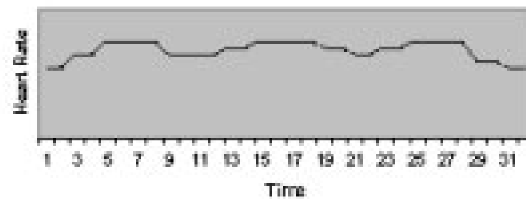
Toivotamme Sinulle miellyttäviä harjoitushetkiä Tunturi-harjoituskumppanisi kanssa.

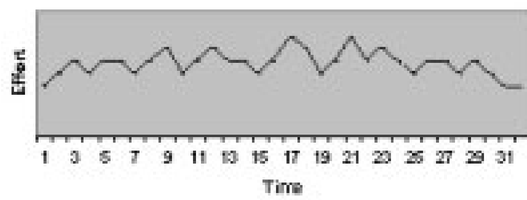
PROGRAMS

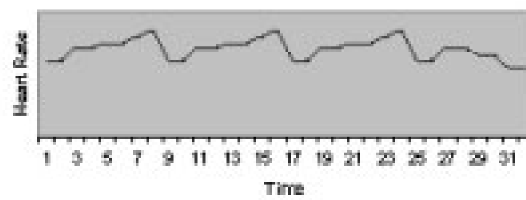

Program P1/Watt interval 1
Effort
1 3 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23 25 27 29 31
Time

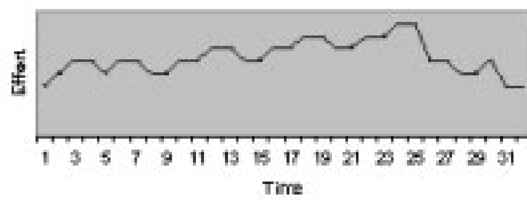

Program P5/HRC Interval 1
Heart Rate
1 3 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23 25 27 29 31
Time

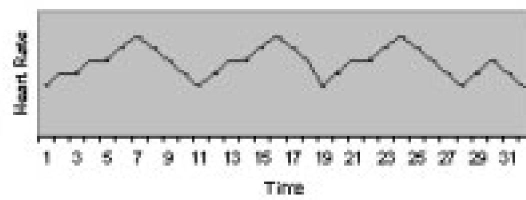

Program P2/Watt Interval 2
Effort
1 3 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23 25 27 29 31
Time

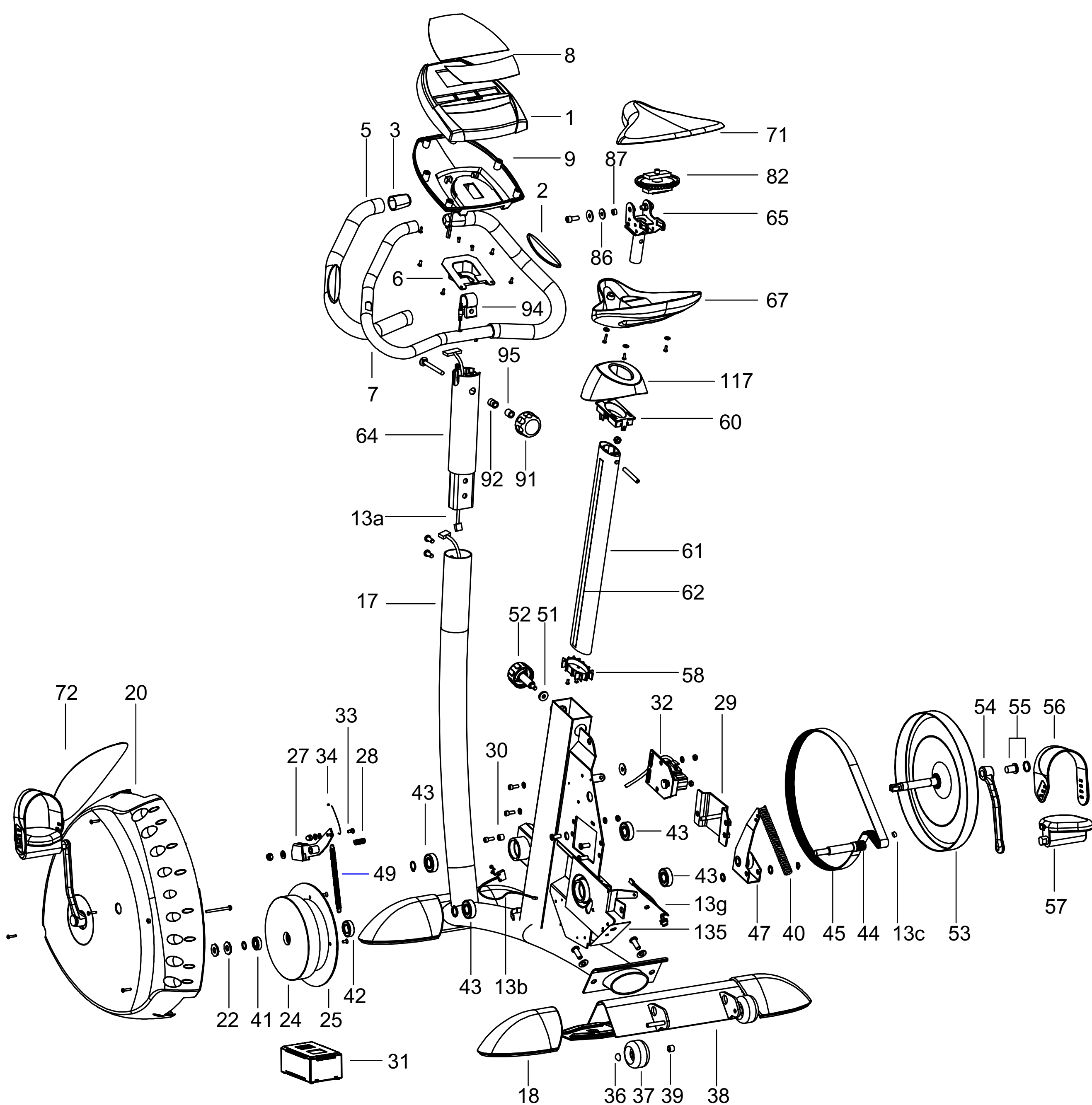

Program P6/HRC Interval 2
Heart Rate
1 3 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23 25 27 29 31
Time


Program P3/Watt Interval 3
Effort
1 3 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23 25 27 29 31
Time


Program P7/HRC Interval 3
Heart Rate
1 3 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23 25 27 29 31
Time


Program P4/Watt Interval 4
Effort
1 3 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23 25 27 29 31
Time


Program P8/HRC Interval 4
Heart Rate
1 3 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23 25 27 29 31
Time



1	233 1053	Meter, (incl. 8, 9)	1	17	103 1049	Frame	1
2	403 1084	Pulse grip unit	1	18	533 1050	Stand plug	4
-	4,2x16 DIN 7504	Screw	2	19	423 1106	Label set	1
3	533 7039	Handlebar plug	2	20	173 1064	Side cover, LH and RH.	2
5	213 1007	Handle grip (incl. 3)	2	-	KB40x20 WN-1411	PT-Screw	4
6	103 1047	Meter bracket	1	22	653 1017	Nut	2
-	M5x12 DIN 7985	Screw	2	-	12x18x0,5 DIN 988	Washer	1
7	203 1038	Handle bar (incl. 2, 5, 94)	1	24	303 1015	Flywheel	1
8	423 1110	Membrane	1	-	17x24x1,5 DIN 988	Washer	1
9	173 1065	Meter lower cover	1	25	433 1013	Aluminium circle	1
-	M3x8 DIN 7504 M	Screw	6	-	M5x10 DIN 7991	Screw	4
13	403 1079	Cable set (incl. 13a,13b, 13g)	1	27	373 1026	Brake lever	1
13c	403 1026	RPM-magnet	1	-	M8 DIN 125	Washer	1

-	M8 DIN 985	Nut nylon	1
28	643 1008	Spring	1
29	103 1048	Brake lever frame	1
-	653 1026	Screw	3
30	72 0612 100 1	Sleeve	1
-	M6x20 DIN 912	Screw	1
-	M6 DIN 125	Washer	1
-	M6 DIN 985	Nut nylock	1
31	403 7020 EU	Mains cable/transformer	1
-	403 7020 GB	Mains cable/transformer	1
-	403 7020 USA	Mains cable/transformer	1
-	403 7020 JPN	Mains cable/transformer	1
-	403 7020 AUS	Mains cable/transformer	1
32	403 1081	Servo motor	1
-	M6 DIN 440	Washer	1
-	M6x20 DIN 912	Screw	2
-	M6 DIN 125	Washer	4
-	M6 DIN 985	Nut nylock	2
33	220 065	Nipple	1
34	223 1013	Metal wire	1
36	673 500 88	Snap locking	2
37	533 1048	Wheel	2
38	103 1038	Rear support	1
-	103 1039	compl. (incl. 18, 36 - 39)	1
39	72 0812 100 1	Sleeve	2
*-	M10 DIN 125	Washer	2
*-	M10x25 ISO 7380	Screw	2
40	643 104 89	Spring	1
41	523 504 84	Bearing, flywheel	1
42	523 1010	Bearing, flywheel	1
43	523 409 85	Bearing	4
44	343 1010	Flywheel axle	1
45	443 1008	Transmission belt	1
47	513 1006	Belt tightener frame	1
-	12x18x1 DIN 988	Washer	2
-	10 DIN 471A	Retaining	1
49	643 1007	Spring	1
51	M8 DIN 7349	Washer	1
52	653 1022	Locking knob	1
53	263 1007	Wheel	1
-	17 DIN 471A	Retaining	1
54	353 1005 1	Crank, RH	1
-	353 1004 1	Crank, LH	1
55	653 0073	Screw-plug	2
56	363 1002	Pedal band, pair	1
57	363 1001	Pedal, pair (incl. 56)	1
58	693 1007	Slide piece, lower	1
-	M4x8 DIN 7985	Screw	2
60	693 1006	Slide piece, upper	1
61	153 1022	Seat tube (incl. 62)	1
-	M8 DIN 985	Nut nylon	1
-	M8x50 DIN 916	Screw 14H	1
62	423 1053	Label	1
64	203 1034	Handlebar tube	1
-	M8x20 ISO 7380	Screw	2
65	153 1013	Seat base	1
-	M8 DIN 9021	Washer	2
-	M8x20 DIN 912	Screw	2
67	153 1004	Lower cover	1
-	M4 DIN 9021	Washer	3
-	KB40x20 WN-1411	PT-Screw	1
-	KB40x12 WN-1411	PT-Screw	2
71	153 1009	Seat	1
72	433 1016	Front cover	1
82	653 1008	Adjusting wheel	1
86	683 1001	Rubber washer	2
87	72 8012 602	Sleeve	2
91	533 1019	Adjusting knob	1
-	M8x80 DIN 603	Screw	1
92	523 1019	Sleeve	1
94	513 1008	Tightener	1
95	523 1018	Sleeve	1
117	173 1054	Seat tube bezel	1
135	433 1017	Plate	1
-	M5 DIN 934	Nut	1
*	553 1009	Assembly kit (incl. *)	1
*	556 031 00	Allen key 5mm	1
*	556 032 00	Allen key 6mm	1
-	583 1030	Owner’s manual	1
-	583 0006	Warranty booklet	1

www.tunturi.com



TUNTURI®

THE MOTOR – *it's you.*

TUNTURI OY LTD

P.O.BOX 750, FIN-20361
Turku, Finland
Tel. +358 (0)2 513 31
Fax +358 (0)2 513 3323
www.tunturi.com

583 1030 A